

# Insgesamt 242 neue Medien

## kamen im JANUAR

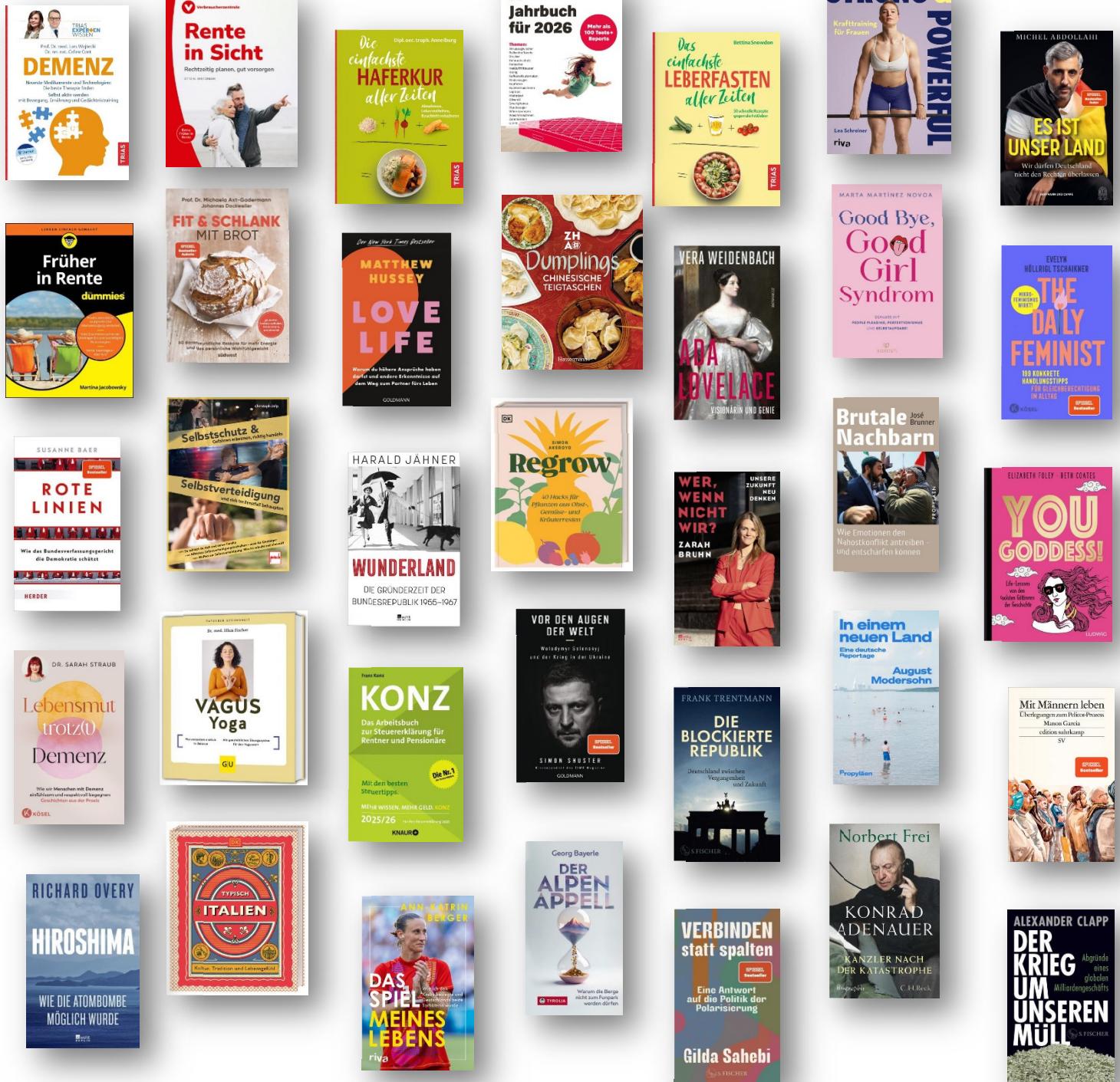
in unseren Bestand!



Davon

44

SACHBÜCHER



Abdollahi, Michel:

Es ist unser Land : wir dürfen Deutschland nicht den Rechten überlassen / Michel Abdollahi. - 1. Aufl. - Hamburg : Hoffmann und Campe Verl., 2025. - 201 S.

ISBN 978-3-455-02041-0 kt.: EUR 18.00

Offener Fremdenhass, rechtes Gedankengut, das salonfähig geworden ist, eine heillos zerstrittene bürgerliche Mitte – Bestsellerautor und Fernsehmoderator Michel Abdollahi durchleuchtet die Abgründe der deutschen Gegenwart und zeichnet das Lagebild einer Gesellschaft, in der Menschen mit Migrationsgeschichte mehr und mehr als Fremdkörper wahrgenommen werden. Abdollahi geht dahin, wo es wehtut und benennt Missstände deutlich und pointiert. Zugleich zeigt er auf, wie eine Wende gelingen kann hin zu einem friedvollen und vielfältigen Miteinander ohne Rassismus und Populismus. Erschreckend, erhellend, ermutigend: Michel Abdollahis Buch ist ein Geschenk für jede offene Gesellschaft, die diesen Namen auch verdient.

Schlagworte: Rechtsextremismus ; Rassismus ; Populismus  
(Gkn 7)

---

Xbo 3  
Aker

Akeroyd, Simon:

Regrow : 40 Hacks für Pflanzen aus Obst-, Gemüse- und Kräuterresten / Simon Akeroyd ; Reinhard Ferstl. - 1. Auflage. - München : DK Verlag Dorling Kindersley, 2026. - 192 Seiten ; 21 cm  
ISBN 978-3-8310-5203-5 Festeinband : EUR 15.00

Regrowing leicht gemacht: 40 kreative Garten-Hacks für neue Pflanzen aus Küchenresten – nachhaltig, gesund und zum Nulltarif.

(Xbo 3)

---

Emp 83  
Alex

Alexander, Robin:

Letzte Chance : der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie / Robin Alexander. - 1. Aufl. - München : Siedler Verl., 2025. - 384 S.  
ISBN 978-3-8275-0200-1 fest geb.: EUR 25.00

Friedrich Merz steht vor gewaltigen Aufgaben. Während Trump und Putin die alte Weltordnung zerstören, droht die AfD die politische Mitte in Deutschland zu sprengen. Der neue Bundeskanzler will ganz anders regieren als die abgewählte Ampel-Koalition. Dabei sind die Herausforderungen, an denen die Ampel krachend gescheitert ist, dieselben geblieben: Wirtschaftskrise, Klimawandel, Migration und Aufrüstung der Bundeswehr. Ist Friedrich Merz, der bislang keine Regierungserfahrung hat und schon angeschlagen sein Amt antritt, seiner Aufgabe gewachsen? Und was muss er aus dem Desaster der Ampel lernen, um die vielleicht letzte Chance zu nutzen, unsere Demokratie vor dem endgültigen Aufstieg der extremen Rechten zu bewahren?

Schlagworte: Merz, Friedrich ; Demokratie <Gefährdung>  
(Emp 83)

---

Vcl 3  
Axt

Axt-Gadermann, Michaela:

Fit & schlank mit Brot : 60 darmfreundliche Rezepte für mehr Energie und das persönliche Wohlfühlgewicht : glutenfrei, ballaststoffreich, histaminarm, proteinreich / Michaela Axt-Gadermann, Johannes Dackweiler. - 1. Auflage. - München : Südwest, 2025. - 176 Seiten : Illustrationen, farbig ; 24 cm

ISBN 978-3-517-10321-1 Broschur : EUR 20.00

Die Ärztin Michaela Axt-Gadermann bietet viel Wissenswertes über die positive Wirkung von Getreide und seinen Inhaltsstoffen, Bäckermeister Johannes Dackweiler liefert dazu 60 darmfreundliche Brot-Genussrezepte.

(Vcl 3, Xeo 240)

---

Fgl  
Baer

Baer, Susanne [Verf.]:

Rote Linien : wie das Bundesverfassungsgericht die Demokratie schützt / Susanne Baer. - Freiburg : Herder, [2025]. - 384 Seiten ; 21 cm

ISBN 978-3-451-07406-6 Broschur : EUR 22.00 (DE)

Susanne Baer, ehemalige Richterin am Bundesverfassungsgericht, gewährt einen Einblick in die Arbeit des Gerichts, erklärt zentrale gesellschaftliche Kontroversen und zeigt, wie Recht und Demokratie zusammenwirken, um unsere pluralistische Gesellschaft zusammenzuhalten.

Schlagworte: Deutschland <Bundesverfassungsgericht> ; Verfassungsschutz ; Demokratie ; Justizgeschichte

(Fgl, Gkk 63)

---

Ufl 41  
Baye

Bayerle, Georg:

Der Alpen-Appell : warum die Berge nicht zum Funpark werden dürfen / Georg Bayerle. - Innsbruck : Tyrolia, 2025. - 157 S. : III.

ISBN 978-3-7022-4260-2 kt.: EUR 20.00

Die Alpen sind nicht nur ein riesiger Naturraum, Wasserschloss und beliebte Freizeitstätte in der Mitte Europas. Sie sind auch mehr denn je im Wandel begriffen – und so gefährdet wie nie zuvor. Grund dafür ist auch die vom Menschen initiierte und noch immer anhaltende Erschließung. Sie wird selbst in den entlegensten Regionen des Hochgebirges mit heute fragwürdigen Methoden durchgezogen. Der Alpenkenner, Filmemacher und Journalist Georg Bayerle beobachtet diese Entwicklung seit mehreren Jahrzehnten, und das privat wie beruflich. In seiner Streitschrift „Alpen-Appell“ analysiert Bayerle den Zustand eines immer fragiler werdenden Ökosystems, hinterfragt die auf Gewinnmaximierung basierende Alpenökonomie – und er zeigt Wege auf, wie wir das großartige Gebirge inmitten des Kontinents doch noch vor uns retten können.

Schlagworte: Alpen <Naturschutz> ; Naturschutz <Alpen>

(Ufl 41)

---

Yyk  
Berger

Berger, Ann-Katrin:

Das Spiel meines Lebens : wie ich den Krebs besiegte und Deutschlands beste Torhüterin wurde / Ann-Katrin Berger. - Originalausgabe, 1. Auflage. - München : riva, 2026. - 235 Seiten ; 21 cm  
ISBN 978-3-7423-2918-9 Broschur : EUR 20.00

Offene Biografie der aktuellen deutschen Nationaltorhüterin und zweifachen Fußballerin des Jahres Ann-Katrin Berger. Zugleich eine Liebeserklärung an den Fußball und das Leben an sich.

Schlagworte: Berger, Ann-Katrin <Fussballerin>  
(Yyk)

---

Hdk 81  
Bret

Bretzinger, Otto N. [Verf.]:

Rente in Sicht : rechtzeitig planen, gut vorsorgen / Otto N. Bretzinger. - 1. Auflage. - Düsseldorf : Verbraucherzentrale, 2025. - 239 Seiten : Illustrationen, Diagramme, farbig ; 22 cm  
ISBN 978-3-86336-198-3 Festeinband : EUR 20.00 (DE)

Ratgeber zur Vorbereitung auf den Ruhestand mit Informationen zu Rente, Finanzen, Versicherungen, Wohnformen im Alter, rechtlicher Vorsorge und Planung der Vermögensweitergabe.

Schlagworte: Rente <Ratgeber>  
(Hdk 81, Hdk 70)

---

Gan  
Bruh

Bruhn, Zarah:

Wer, wenn nicht wir? : unsere Zukunft neu denken / Zarah Bruhn. - 1. Aufl. - Berlin : Rowohlt, 2025. - 283 S.  
ISBN 978-3-7371-0233-9 fest geb.: EUR 24.00

Wir müssen handeln – und wir können es auch! Zarah Bruhn wagt den mutigen Blick nach vorn und zeigt aus ihrer Erfahrung heraus konkrete Wege in die Welt von morgen auf. Sie macht sichtbar, wie viele Menschen bereits heute an der Lösung unserer gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen arbeiten, und berichtet von ihren Begegnungen: vom Friedensnobelpreisträger bis zur CEO eines Dax-Unternehmens, von der genialen Superhackerin bis zu visionären Sozialarbeitern aus aller Welt. Sie haben Antworten. Sie sind innovativ. Sie sparen dem Staatshaushalt Milliarden. Und sie können uns Vorbilder sein. Mit Weitblick analysiert Bruhn die Lage unseres Landes und erklärt, wie sich Wirtschaft und Soziales auf neue Weise zusammendenken lassen: Sie hinterfragt unsere Definition von Wert und führt vor, wie sich unser Wirtschaften auf den gesellschaftlichen Mehrwert hin ausrichten lässt, sie macht Vorschläge, wie wir Politik und Behörden mobilisieren können, und sie verdeutlicht, wie viel jede und jeder Einzelne von uns bewirken kann. Zarah Bruhn liefert uns eine neue, gemeinsame Vision für die Zukunft. Ein mitreißendes und inspirierend positives Plädoyer gegen die Ohnmacht.

Schlagworte: Deutschland <Politik> ; Deutschland <Gesellschaft, Soziologie>  
(Gan)

---

Enl 2  
Brun

Brunner, Jose:

Brutale Nachbarn : wie Emotionen den Nahostkonflikt antreiben - und entschärfen können / Jose Brunner. - Berlin : Ullstein, 2025. - 362 S.  
ISBN 978-3-549-11003-4 fest geb.: EUR 26.00

Israelis und Palästinenser leben in einer brutalen Nachbarschaft. Keine Seite kann der existenziellen Bedrohung durch die andere entfliehen. Dieser Konflikt wird erst entschärft, wenn beide Parteien gemeinsam Verantwortung für ihre Zukunft übernehmen. José Brunner zeigt, wie das gelingen kann.

Schlagworte: Nahostkonflikt ; Israel <Politik> ; Palästinafrage ; Palästina <Geschichte>  
(Enl 2)

---

Ce  
Camp

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club:

Campingführer Südeuropa 2026 / ADAC. - 76. Auflage. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2026. - 1230 Seiten : Illustrationen, Karten, farbig ; 23 cm  
ISBN 978-3-98645-185-1 Broschur : EUR 29.90 (DE)

Detaillierte Informationen und Bewertungen zu 2.590 Campingplätzen in Deutschland und Nordeuropa; mit Planungskarte.

Schlagworte: Camping <-Führer> ; Südeuropa <Campingführer>  
(Ce)

---

Uas 66  
Clap

Clapp, Alexander:

Der Krieg um unseren Müll : Abgründe eines globalen Milliardengeschäfts / Alexander Clapp. - Frankfurt am Main : Fischer, 2025. - 396 S.  
ISBN 978-3-10-397193-4 fest geb.: EUR 26.00

Alexander Clapp verbrachte zwei Jahre damit, den Spuren unseres Mülls auf fünf Kontinenten zu folgen. Er enthüllt eine katastrophale Realität: Unser Müll hat in den letzten vierzig Jahren eine weltumspannende, milliardenschwere Wirtschaft hervorgebracht - oft mit verheerenden Folgen für die ärmsten Länder der Welt.

Schlagworte: Müllbeseitigung  
(Uas 66)

---

Enl 2  
Dee

Dee, Georgina:

Typisch Italien : Kultur, Tradition und Lebensgefühl / Lektorat: Georgina Dee [und 7 andere] ; Übersetzung: Petra Sparrer. - München : DK, [2025]. - 224 Seiten : Illustrationen, farbig ; 23 cm  
EST: The Italian way  
ISBN 978-3-7342-0881-2 Festeinband : EUR 22.95

Ausführliches Länderporträt mit informativen Einblicken und Bildern zu Land und Leuten, Geschichte, Besonderheiten und "La dolce Vita", die weltberühmte italienische Lebensart.

Schlagworte: Italien <Geschichte>

(Eln 2)

---

Ybo 1  
Delp

Delp, Christoph:

Selbstschutz und Selbstverteidigung : Gefahren erkennen, richtig handeln und sich im Ernstfall behaupten / Christoph Delp. - 1. Auflage. - Stuttgart : Pietsch, 2025. - 126 Seiten : Illustrationen, farbig ; 25 cm

ISBN 978-3-613-51006-7 Broschur : EUR 19.95

Ratgeber für mehr Sicherheit: Vermittelt Wissen zu Gefahrenprävention, Selbstverteidigung und dem Umgang mit Selbstschutzwaffen. Mit klaren Anleitungen für mentale und physische Vorbereitung, um Risiken zu erkennen und souverän zu handeln.

Schlagworte: Selbstverteidigung ; Selbstbehauptung

(Ybo 1)

---

Xeo 21  
Dump

La Taverne De Zhao:

Dumplings : chinesische Teigtaschen / Zhao ; Fotos von Shakthi Peiris Samanakkodi. - 1. Auflage. - München : Bassermann, [2025]. - 62 Seiten : Illustrationen, farbig ; 21 cm  
ISBN 978-3-8094-5167-9 Festeinband : EUR 7.99

Kleine Rezeptsammlung mit 20 Varianten der chinesischen Teigtaschen mit Basisanleitungen für Teigherstellung, Falttechniken und Rezeptfotos.

Schlagworte: Dumplings <Kochbuch> ; Kochbuch <Dumplings> ; Asien <Kochbuch> ; Kochbuch <Landesküche>

(Xeo 21, Xeo 224)

---

Uas 62  
Eis

Eis gegen Heiss : wie wir uns an die Folgen des Klimawandels anpassen müssen / Christian Serer [u.a.]. - Kiwi Verl., 2025. - 160 S. : Ill.

ISBN 978-3-462-00991-0 fest geb.: EUR 15.00

Von Hitzeschutz bis Notfallvorsorge: Praktische Tipps zur Klimaanpassung für uns alle

Schlagworte: Klimawandel

(Uas 62)

---

Vck 1  
Fische

Fischer, Ellen:

Vagus-Yoga : Nervensystem endlich in Balance : mit ganzheitlichen Übungszyklen für den Vagusnerv / Ellen Fischer. - 1. Auflage. - München : GU, 2025. - 173 Seiten : Illustrationen, farbig ; 20 cm. - (Ratgeber Gesundheit)

ISBN 978-3-8338-9588-3 Broschur : EUR 18.99

Ein praxisnahes Yoga-Buch, das zeigt, wie gezielte Übungen zur Stimulierung des Vagusnervs helfen, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und mehr innere Balance zu finden.

Schlagworte: Yoga

(Vck 1)

---

Kbl 1

Fole

Foley, Elisabeth:

You Goddess! : Life Lessons von den coolsten Göttinnen der Geschichte / Elisabeth Foley ; Beth Coates.

- 1. Aufl. - München : Ludwig Verl., 2025. - 217 S. : Ill.

ISBN 978-3-453-28185-1 fest geb.: EUR 22.00

Sei es die nordische Kriegsgöttin Freya, die alle Regeln bricht, die Yoruba-Göttin Oshun, die sich nicht scheut, das einzufordern, was ihr zusteht, oder die japanische Göttin Uzume, die zeigt, wie man selbst in den peinlichsten Situationen noch über sich selbst lachen kann: Diese wilde und fantastische Tour durch 25 antike Göttinnen zeigt uns, was wir in jeder Lebenslage von ihnen lernen können und wie wir sie als moderne Inspiration für das eigene Leben nutzen können. Witzig, ironisch und auf den Punkt gebracht. Egal, ob es darum geht sich selbst zu priorisieren oder was es bedeutet, eine „starke“ Frau zu sein – in den Mythen, Legenden und Geschichten finden wir zahlreiche Ratschläge und inspirierende Beispiele.

Schlagworte: Götterwelten <Religionen, Mythologie> ; Mythologie ; Göttinnen ; Sagen <Altertum>

(Kbl 1)

---

Eyk

Adenauer

Frei, Norbert:

Konrad Adenauer : Kanzler nach der Katastrophe / Norbert Frei. - München : Beck, 2025. - 317 S. : Ill.

ISBN 978-3-406-83723-4 fest geb.: EUR 29.90

In seiner schlanken, elegant geschriebenen Biographie schildert Norbert Frei Leben und Leistung des ersten Bundeskanzlers aus der Perspektive der Gegenwart. Er beschreibt Adenauers politische Stationen vom Kölner Oberbürgermeister der Weimarer Republik über die Zeit des Dritten Reiches bis zum zupackenden Gründungskanzler. Vor allem aber analysiert er Adenauers Politik nach der deutschen Katastrophe: die unbedingte Westbindung, die der Kanzler gegen zahlreiche Widerstände und Hindernisse durchsetzte, aber auch seine gravierenden Versäumnisse bei der Entwicklung einer demokratischen politischen Kultur. Frei stellt uns einen konservativen Katholiken, einen autokratischen Parteiführer, einen skrupellosen Taktiker, einen weitblickenden Europäer und einen seinem eigenen Volk mit viel Skepsis, ja Misstrauen begegnenden Deutschen vor einen der großen Staatsmänner des 20. Jahrhunderts.

Schlagworte: Adenauer, Konrad <Biographie> ; Deutschland <ab 1949> ; Bundeskanzler

(Eyk)

---

Gcw

Garc

Garcia, Manon:

Mit Männern leben : Überlegungen zum Pelicot-Prozess / Manon Garcia. - 1. Aufl. - Berlin : Suhrkamp, 2025. - 195 S.

ISBN 978-3-518-00130-1 kt.: EUR 20.00

Manon Garcia, eine der wichtigsten Feministinnen der neuen Generation, reiste zum Prozess nach Avignon, um diesen akribisch zu dokumentieren. Sie verbindet ihre präzisen Beobachtungen über den

Verlauf des Verfahrens, die Angeklagten und deren Reaktion auf die Vorwürfe mit Überlegungen zur Rolle der Frau in der patriarchalen Gesellschaft. Und sie verknüpft sie mit eigenen Erfahrungen der alltäglichen Gefahr, Opfer zu werden. Angesichts der Abgründe männlicher Gewalt gelangt sie zu der existenziellen Frage: Wie noch mit Männern leben?

Schlagworte: Pelicot, Gisèle ; Gerichtsverhandlung ; Vergewaltigung ; Sexualisierte Gewalt ; Sexueller Missbrauch <in der Partnerschaft>

(Gcw)

---

Gcq 11  
Geli

Geliebtes Kabul : das Tagebuch einer Frauenschreibgruppe während der Machtübernahme der Taliban. - Berlin : Verlagshaus Jacoby & Stuart, 2025. - 413 S.  
ISBN 978-3-96428-298-9 fest geb.: EUR 26.00

»Geliebtes Kabul« ist ihre Geschichte und ein kollektives Tagebuch über ein Jahr unter den Taliban. Während sie zusahen, wie Städte fielen, Schulen geschlossen wurden, Familien sich veränderten und Freiheiten verschwanden, erzählten sie Geschichten von Chaos, Protest und Flucht. Als Gruppe reflektierten sie über die Bandbreite weiblicher Erfahrungen: Mütter und Ärztinnen, Studentinnen und Lehrerinnen, diejenigen, die unter den Taliban gelebt hatten, und diejenigen, die es sich nicht vorstellen konnten. Indem sie ihre Geschichten erzählten, schufen sie einen Ort der Gemeinschaft und der Stärke im Angesicht des Terrors.

Schlagworte: Taliban <Islamische Bewegung> ; Afghanistan <Frau> ; Afghanistan <Geschichte, Politik>  
(Gcq 11)

---

Elp 5  
Gete

Geteilter Horizont : die Zukunft der Ukraine. - 1. Aufl. - Berlin : Suhrkamp, 2025. - 328 S. : Ill.  
ISBN 978-3-518-02991-6 kt.: EUR 23.00

Seit dem Frühjahr 2022 führt Russland seinen brutalen Krieg gegen die Ukraine. Trotz Unterstützung durch EU und NATO und deren Partner gelingt es nicht, ihn zu beenden. Moskaus Strategien, den Westen zu spalten, fallen auf fruchtbaren Boden. Längst steht fest, dass es sich nicht um einen regionalen Konflikt handelt. Der Krieg ist Teil einer Welt, deren Machtgefüge im Umbruch begriffen ist. Für die Ukraine selbst – für ihre Städte, ihre Infrastruktur, ihre Natur und alles Leben – heißt jeder neue Tag Zerstörung, Kampf und Erschöpfung. Wie arbeitet man unter Bedingungen des Zermürbungskrieges – als Lehrerin, als Drohnenoperateur, als Therapeut? Welche Strategien entwickeln die Ukrainerinnen, die Ukrainer, um gegen Müdigkeit und Verzweiflung anzukämpfen? Was bedeutet ihre Erfahrung für unsere gemeinsame Zukunft? Und was muss geschehen, damit der Krieg endet?

Schlagworte: Ukraine <Krieg, 2022>  
(Elp 5)

---

Gcq 1  
Hoell

Höllrigl Tschaikner, Evelyn:  
The Daily Feminist : 199 konkrete Handlungstipps für Gleichberechtigung im Alltag / Evelyn Höllrigl Tschaikner. - München : Kösel Verl., 2025. - 268 S.  
ISBN 978-3-466-34854-1 fest geb.: EUR 20.00

Fundiert und unterhaltsam zeigt Evelyn Höllrigl Tschaikner, was kleine Gesten, alltägliche Handlungen und leicht umsetzbare Strategien bewirken. Eine Form der Revolution im Kleinen, die zeigt: so nicht. Eine ermächtigende Anleitung, die hilft, dagegenzuhalten, wenn der Alltag im Patriarchat mal wieder kickt.

Schlagworte: Feminismus ; Gleichberechtigung <Frauen>  
(Gcq 1)

---

Mcl 1  
Huss

Hussey, Matthew:

Love life : warum du höhere Ansprüche haben darfst und andere Erkenntnisse auf dem Weg zum Partner fürs Leben / Matthew Hussey ; aus dem Englischen von Christine Heinzius. - 1. Auflage, deutsche Erstausgabe. - München : Goldmann, 2025. - 362 Seiten ; 22 cm  
ISBN 978-3-442-18047-9 Broschur : EUR 18.00

Der Beziehungsratgeber vom Dating- und Partnerschafts-Coach sowie Bestsellerautor vermittelt, wie man realistische Erwartungen entwickelt, Selbstvertrauen stärkt und offen für eine erfüllende Partnerschaft wird.

Schlagworte: Selbstvertrauen <Psychologie> ; Beziehungen <Partnerschaft>  
(Mcl 1)

---

Vcl 1  
Ibur

Iburg, Anne [Verf.]:

Die einfachste Haferkur aller Zeiten : Abnehmen, Leber entfetten, Bauchfett reduzieren / Anne Iburg. - 1. Auflage. - Stuttgart : TRIAS, 2025. - 127 Seiten ; 22 cm  
ISBN 978-3-432-11957-1 Broschur : EUR 18.00 (DE)

Das Kochbuch bietet 50 Rezepte mit Hafer - bekannt als Superfood. Hafer hilft den Cholesterinspiegel zu senken, Blutdruck zu reduzieren, Verdauung anzuregen und das Gewicht im Griff zu halten. Rezepte für Frühstück, Hauptmahlzeit und Dessert; mit Ratschlägen für Hafertage oder Haferkur.

Schlagworte: Hafer <Kochbuch> ; Leberkrankheit ; Cholesterin  
(Vcl 1)

---

Hdk 81  
Jaco

Jacobowsky, Martina:

Früher in Rente für Dummies / Martina Jacobowsky. - Weinheim : Wiley-VCH, [2026]. - 319 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 25 cm  
ISBN 978-3-527-72224-2 Broschur : EUR 20.00

Umfassendes Handbuch zum Thema Rentenplanung. Neben der gesetzlichen Rente geht es auch um Betriebsrenten, Altersteilzeit, Zeitwertkonten, Arbeitslosigkeit und Krankheit.

Schlagworte: Rente <Ratgeber> ; Rente <Vorzeitig>  
(Hdk 81, Hdk 70)

---

Emp 820  
Jaehn

Jähner, Harald:

Wunderland : die Gründerzeit der Bundesrepublik 1955-1967 / Harald Jähner. - 1. Auflage, Originalausgabe. - Berlin : Rowohlt Berlin, 2025. - 448 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 22 cm ISBN 978-3-7371-0190-5 Festeinband : EUR 32.00

Nach dem Zweiten Weltkrieg erlebt Deutschland einen beispiellosen Wirtschaftsaufschwung, begleitet von Konsumlust, kulturellem Wandel, gesellschaftlichen Umbrüchen und der Suche nach neuen Lebensentwürfen.

Schlagworte: Deutschland <Geschichte> ; Wirtschaftsgeschichte <Deutschland>  
(Emp 820)

---

Hm  
Kluew

Klüwer, Tina [Verf.]:

Zukunft made in Germany : warum wir jetzt Innovation fördern müssen, um unseren Wohlstand zu retten / Tina Klüwer. - Originalausgabe, 1. Auflage. - Hamburg : Rowohlt, 2025. - 186 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 21 cm ISBN 978-3-498-00760-7 Festeinband : EUR 24.00 (DE)

Ein aufklärerisches Buch das zeigt, wo die deutsche Wirtschaft steht, weshalb sie schwächelt, und was getan werden muss, um sie wieder auf Vordermann zu bringen.

Schlagworte: Wirtschaft <Deutschland> ; Wirtschaftskraft ; Deutschland <Wirtschaft>  
(Hm)

---

Hhk 1  
Konz

Konz, Franz:

Konz - Arbeitsbuch zur Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2025/26 / Franz Konz. 2024/25. - Originalausgabe. - München : Knaur, 2025. - 560 Seiten ; 20 cm ISBN 978-3-426-56558-2 Broschur : EUR 16.00

Der Ratgeber führt Rentner\*innen Zeile für Zeile durch die aktuellen Formulare der Steuererklärung.

Schlagworte: Rentner <Steuern, Ratgeber> ; Steuererklärung <Senioren, Ratgeber> ; Senioren <Steuern, Ratgeber> ; Lohnsteuer <Senioren, Ratgeber> ; Steuerersparnis <Senioren, Ratgeber> ; Einkommensteuer <Senioren, Ratgeber>  
(Hhk 1)

---

Mcl  
Mart

Martinez Novoa, Marta:

Good Bye, Good Girl Syndrom : Schluss mit People Pleasing, Perfektionismus und Selbstaufgaben / Marta Martinez Novoa. - 1. Aufl. - München : Kailash Verl., 2025. - 346 S. ISBN 978-3-424-63280-4 fest geb.: EUR 22.00

Die Psychologin Marta Martinez Novoa führt uns in unsere eigene Kindheit zurück, damit wir bestimmte Verhaltensweisen besser verstehen. Sie zeigt Wege und Praxisübungen, wie wir uns selbst mehr

Beachtung schenken sowie Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein zurückgewinnen. Nur so können wir der Anpassungsfalle entkommen und uns wertvoll fühlen, in allem, was wir tun.

**Schlagworte:** Selbstbehauptung <Psychologie> ; Selbstbewusstsein <Psychologie> (McI)

---

Emp 83

Mode

Modersohn, August:

In einem neuen Land : eine deutsche Reportage / August Modersohn. - Berlin : Ullstein, 2025. - 235 S. ISBN 978-3-549-11014-0 fest geb.: EUR 24.00

Wie hat sich unser Land seit dem 3. Oktober 1990 verändert? Was hat sich in Duisburg getan, seit Helmut Kohl den großen Aufbruch angekündigt hat, und was in der Lausitz? Der Reporter August Modersohn reist von West nach Ost, von Süd nach Nord. Er vergleicht, was vor 35 Jahren begonnen hat, mit dem, was entstanden ist. Denn vielfach wird übersehen, wie stark sich nicht nur der Osten, sondern das ganze Land in einer Generation verändert hat: Die alte Bundesrepublik ist Geschichte – Erinnerungen an sie klingen oft wie Märchen aus uralten Zeiten. Wie viel – zu viel? – ist im Westen alt beziehungsweise alt geblieben? Aber auch: Was vom Alten ist im Osten abgeschafft worden und fehlt jetzt?

**Schlagworte:** Deutschland <ab 1990> ; Deutschland <Wiedervereinigung> (Emp 83)

---

Enn 2

Over

Overy, Richard J. [Verf.]:

Hiroshima : wie die Atombombe möglich wurde / Richard Overy ; aus dem Englischen von Henning Thies. - 1. Auflage, deutsche Erstausgabe. - Berlin : Rowohlt, Juli 2025. - 239 Seiten ; 22 cm  
EST: Rain of ruin

ISBN 978-3-7371-0224-7 Festeinband : EUR 24.00 (DE)

Der renommierte britische Historiker analysiert die politischen, militärischen und kulturellen Hintergründe, die die japanisch-amerikanische Auseinandersetzung im 2. Weltkrieg geprägt und schließlich die Atombombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki möglich gemacht haben.

**Schlagworte:** Japan <Geschichte> ; Japan <Kunst> ; Japan <Politik> ; Hiroshima ; Weltkrieg <1939-1945>

(Enn 2)

---

Gkk 7

Sahe

Sahebi, Gilda:

Verbinden statt spalten : eine Antwort auf die Politik der Polarisierung / Gilda Sahebi. - Frankfurt am Main : Fischer, 2025. - 254 S.

ISBN 978-3-10-397715-8 fest geb.: EUR 22.00

Warum uns mehr eint als trennt: In ihrem neuen, hochaktuellen Buch zur Politik der Spaltung und Polarisierung hierzulande räumt die renommierte Journalistin und Autorin Gilda Sahebi mit gängigen Mythen und Fake Facts auf. Wer heute in die deutsche Gesellschaft schaut, könnte denken: Es ist ein Land voller Drama, Gegeneinander und Spaltung. Dass dies so sei, ist eine Erzählung, die politisch generiert und medial verstärkt wird. Gilda Sahebi entlarvt sie als Lüge, als Herrschaftsinstrument autoritärer Kräfte. Das zeigt sie an den einschlägigen Debatten um Sozialleistungen, Migration, Gendern

und Wokeness, Krieg und Frieden sowie Corona. Studien zeigen immer wieder: Im eigenen Leben sind Menschen viel öfter zufrieden; sie helfen und unterstützen einander, suchen Verbindung, nicht Hass. Wo geht die Suche nach Verbindung auf der gesellschaftlichen Ebene verloren? Und was kann man tun, um der Erzählung von Spaltung keinen Raum im eigenen Leben zu geben?

Schlagworte: Populismus ; Deutschland <Politik>  
(Gkk 7)

---

Elp 35  
Scherb

Scherbakowa, Irina [Verf.]:

Der Schlüssel würde noch passen : Moskauer Erinnerungen / Irina Scherbakowa. - Deutsche Erstausgabe. - München : Droemer, November 2025. - 317 Seiten : Illustrationen, teilweise schwarz-weiß ; 22 cm  
ISBN 978-3-426-44666-9 Festeinband : EUR 25.00 (DE)

Aus einem persönlichen, von alltäglichen Erlebnissen und Begegnungen geprägten Blickwinkel blickt die führende Mitarbeiterin der 2022 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichneten russischen Menschenrechtsorganisation "Memorial" auf die Entwicklung Russlands seit den 1990er-Jahren zurück.

Schlagworte: Russland <Geschichte>  
(Elp 35)

---

Mcl 34  
Schnei

Schneider, Frank [Verf.]:

Das erschütterte Ich : Trauma verstehen und bewältigen / Frank Schneider. - Originalausgabe. - München : Droemer, Juni 2025. - 397 Seiten ; 22 cm  
ISBN 978-3-426-56214-7 Festeinband : EUR 24.00 (DE)

Dr. Frank Schneider beschreibt, wie traumatische Erfahrungen das Selbstbild und die psychische Stabilität erschüttern können. Anhand vielfältiger Ursachen und Symptome zeigt er therapeutische Ansätze wie EMDR, Psychoedukation sowie die Bedeutung von Sprache und Beziehung auf.

Schlagworte: Trauma ; Psychotherapie  
(Mcl 34)

---

Ybo  
Schrei

Schreiner, Lea [Verf.]:

Strong & powerful : Krafttraining für Frauen / Lea Schreiner. - Originalausgabe, 1. Auflage. - München : riva, 2025. - 351 Seiten : Illustrationen, farbig ; 25 cm  
ISBN 978-3-7423-2887-8 Broschur : EUR 22.00 (DE)

Ratgeber zum Krafttraining speziell für Frauen mit Grundlagenwissen zu Anatomie, Training und Ernährung sowie konkreten Trainingsplänen und Übungen.

Schlagworte: Krafttraining  
(Ybo)

---

Eyk  
Fanon

Satz, Adam [Verf.]:

Arzt, Rebell, Vordenker : die vielen Leben des Frantz Fanon / Adam Shatz ; aus dem Englischen von Marlene Fleißig und Franka Reinhart. - 1. Auflage. - Berlin : Propyläen, [2025]. - 630 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 22 cm

EST: The rebel's clinic

ISBN 978-3-549-11009-6 Festeinband : EUR 38.00 (DE)

Die aus den Quellen gearbeitete Biografie Frantz Fanons (1925-1961) verbindet die "vielen Leben" Fanons als Psychiater, revolutionärer Aktivist antikolonialer Befreiungskämpfe und Autor ikonischer Schriften ("Die Verdammten dieser Erde") zu einem stimmigen, differenziert wertenden Gesamtporät.

Schlagworte: Fanon, Frantz ; Biographie  
(Eyk)

---

Eyk  
Selenskyj

Shuster, Simon:

Vor den Augen der Welt : Wolodymyr Selenskyj und der Krieg in der Ukraine / Simon Shuster. - 1. Aufl. - München : Goldmann, 2024. - 526 S.

ISBN 978-3-442-31724-0 fest geb.: EUR 26.00

TIME-Korrespondent Simon Shuster berichtet seit Beginn der russischen Invasion aus dem Inneren des Präsidentenpalasts, zweimal ist er mit dem ukrainischen Präsidenten an die Front gereist. Er hat, wie kaum ein anderer, Zugang zu Selenskyj, seiner Frau, seinen Freunden, seinen hochrangigen Mitarbeitern und Beratern. Mit Vor den Augen der Welt ist Shuster nicht nur eine einzigartig facettenreiche und intime Biografie des ukrainischen Präsidenten gelungen, sondern auch die fesselnde und profund recherchierte Chronik eines unsere Weltordnung nachhaltig verändernden Krieges.

Schlagworte: Selenskyj, Wolodymyr ; Ukraine <Krieg, 2022>  
(Eyk)

---

Vel 4  
Snow

Snowdon, Bettina [Verf.]:

Das einfachste Leberfasten aller Zeiten : 50 schnelle Rezepte gegen die Fettleber / Bettina Snowdon. - 1. Auflage. - Stuttgart : TRIAS, 2025. - 128 Seiten : Illustrationen, farbig ; 22 cm

ISBN 978-3-432-11959-5 Broschur : EUR 18.00 (DE)

Die Fettleber ist weit verbreitet und kann schwerwiegende Folgen wie Diabetes oder Leberkrebs haben. Leberfasten bietet eine einfache Lösung: Es verbessert Blutfette, Blutdruck und reduziert Bauchfett. Das Kochbuch enthält schnelle Rezepte mit maximal sechs Zutaten, die das Leberfasten erleichtern.

Schlagworte: Leberkrankheit  
(Vel 4)

---

Ngk 5  
Spri

Spriestersbach, Kai [Verf.]:

Kluge Köpfchen mit KI : wie wir Künstliche Intelligenz mit Kindern smart und sicher nutzen : der Kompass für Schule, Leben & Lernen / Kai Spriestersbach, Leonie Lutz. - München : Kösler, [2025]. - 284 Seiten ; 22 cm

ISBN 978-3-466-31248-1 Broschur : EUR 18.00 (DE)

Sehr guter und leicht verständlicher Leitfaden, mit dem Eltern, Kinder und auch Lehrer\*innen zielgerichtete Antworten auf die vielen Fragen nach dem richtigen Umgang mit Künstlicher Intelligenz zu Hause und in der Schule bekommen.

Schlagworte: Künstliche Intelligenz <Elternratgeber>  
(Ngk 5)

---

Vet  
31  
Strau

Straub, Sarah [Verf.]:

Lebensmut trotz Demenz : wie wir Menschen mit Demenz einfühlsam und respektvoll begegnen : Geschichten aus der Praxis / Sarah Straub. - München : Kösler, 2025. - 240 Seiten ; 22 cm  
ISBN 978-3-466-34843-5 Broschur : EUR 18.00 (DE)

Die Diplom-Psychologin und Musikerin beschreibt anhand berührender Fallbeispiele, wie ein liebevoller und menschenwürdiger Umgang mit an Demenz Erkrankten gelingen kann. Ergänzt werden die ermutigenden Geschichten durch Informationen zu den Themen Diagnose, Therapie und Betreuung.

Schlagworte: Demenz <Krankheit>  
(Vet 31)

---

Emp 83  
Tren

Trentmann, Frank:

Die Blockierte Republik : Deutschland zwischen Vergangenheit und Zukunft / Frank Trentmann. - Frankfurt am Main : Fischer, 2025. - 287 S.  
ISBN 978-3-10-397702-8 fest geb.: EUR 24.00

Frank Trentmann analysiert die Ursachen der gegenwärtigen Krise historisch und blickt zugleich nach vorn, indem er die Chancen für künftige Veränderungen aufzeigt. Entscheidend wird schließlich sein, welche Rolle Deutschland in Europa und der Welt übernehmen will.

Schlagworte: Deutschland <Geschichte> ; Deutschland <Gesellschaft> ; Deutschland <Politik>  
(Emp 83)

---

Tyk  
Lovelace

Weidenbach, Vera:

Ada Lovelace : Visionärin und Genie / Vera Weidenbach. - 1. Aufl. - Hamburg : Rowohlt, 2025. - 253 S.  
ISBN 978-3-498-00754-6 fest geb.: EUR 24.00

Ada Lovelace war eine geniale Mathematikerin. Anfang des 19. Jahrhunderts dachte sie Technologien voraus, die unsere Welt veränderten. Trotz der Beschränkungen, die Frauen ihrer Zeit auferlegt waren,

gelang es Ada durch ihre umfassende Bildung, eine führende Rolle in der konzeptuellen Entwicklung eines Vorläufers des modernen Computers zu übernehmen – eine Leistung, die grundlegende Prinzipien der Programmierung und Informatik vorwegnahm. Ihr Leben spiegelt auch den außergewöhnlichen Balanceakt zwischen den gesellschaftlichen Pflichten einer Frau und wissenschaftlichem Genie wider, ein Spagat, der ihre Errungenschaften umso bemerkenswerter macht. Vera Weidenbach erzählt in dieser Biografie über die Leistungen einer Pionierin des Programmierens und was passiert, wenn der wissenschaftliche Ehrgeiz einer Frau auf die patriarchalen Strukturen des 19. Jahrhunderts trifft.

Schlagworte: Lovelace, Ada

(Tyk)

---

Vet 31  
Wojt

Wojtecki, Lars:

Demenz : neueste Medikamente und Technologien: Die beste Therapie finden : selbst aktiv werden mit Bewegung, Ernährung und Gedächtnistraining / Lars Wojtecki, Celine Cont. - 1. Auflage. - Stuttgart : TRIAS, 2025. - 159 Seiten : Illustrationen, teilweise schwarz-weiß ; 24 cm. - (TRIAS Expertenwissen) (TRIAS Expertenwissen)

ISBN 978-3-432-11909-0 Broschur : EUR 24.00

Prof. Dr. med. Lars Wojtecki und Celine Cont erklären verschiedene Demenzformen und die neuesten Forschungsergebnisse und modernen Therapien, um Betroffenen und Angehörigen bei der Bewältigung der Herausforderungen zu helfen.

Schlagworte: Demenz <Krankheit> ; Alzheimer-Krankheit

(Vet 31)

---