

Trendthemen Frühjahr 2020

Mai 2020

Teil 1

Erstmals möchten wir das Format dieser Aktion nutzen, um Ihnen nicht nur Medien zu den Topthemen und Trends basierend auf dem Trend-o-Meter der Büchereizentrale Schleswig-Holstein anzubieten, sondern auch andere Produkte, Dienstleistungen und Services der ekz-Gruppe näher zu bringen, die Nachhaltigkeit und Diversität bedeuten.

So finden Sie unter der Rubrik Klimawandel/Nachhaltigkeit/Zero waste auch eine Auswahl an Material- und Möbelprodukten, die Ihre Bibliothek nachhaltiger und ressourcenschonender arbeiten lässt. Auch intern achten wir bei unserer Arbeit und unseren Dienstleistungen und Angeboten auf die Umwelt und wirtschaften nachhaltig.



Wussten Sie schon, ...

- dass wir seit 2018 durch die Umstellung auf **100 % Recycling-Papier** in der gesamten ekz-Gruppe 34,5 t Holz, 102 m³ Wasser, 89.000 kWh Energie und 7,4 t Kohlendioxid pro Jahr eingespart haben?
- dass wir beim Verpacken unserer Waren **Mehrweg- und klimaneutrale Verpackungen** verwenden?
- dass wir das Firmengebäude unter Umweltgesichtspunkten **gedämmt** haben und Teile unseres Daches **begrünt** sind?
- dass wir ein **Elektroauto** angeschafft haben?
- dass wir in Lager und Produktion sämtliche Leuchtmittel gegen energiesparende **LED-Lampen** ausgetauscht haben?
- dass in unserer Kantine **regionale Produkte** angeboten werden?
- dass unsere Lieferungen mit **GoGreen** CO₂-neutral transportiert und ausgeliefert werden? GoGreen ist ein neuer Service von DHL für den CO₂-neutralen Transport Ihrer Sendungen. Im Rahmen der GoGreen-Initiative werden die durch den Transport entstehenden Emissionen nach einem zertifizierten Verfahren (ISO 14064) ermittelt. In Übereinstimmung mit den Zielen und Vorgaben des Kyoto-Protokolls werden diese Emissionen durch von DHL getragene Klimaschutzprojekte ausgeglichen. Den Mehraufwand von zwei Cent pro Paket trägt die ekz, für Sie als Kunden fallen keine weiteren Kosten an. Medienkunden erhalten die Lieferung frei Haus und bei Bibliothekszubehör bleibt die Pauschale ebenfalls unverändert. So profitieren Sie und die Umwelt von unseren Nachhaltigkeitszielen.
- dass wir **nach ISO-Norm 14001 zertifiziert** sind? Die ISO-Norm 14001 hilft Unternehmen, bei der systematischen, dokumentierten, objektiven und regelmäßigen Bewertung ihrer Leistung für die Umwelt. Sie umfasst das gesamte Umweltmanagement eines Unternehmens. Dazu gehört, die schädlichen Auswirkungen der Unternehmensaktivitäten auf die Umwelt zu minimieren sowie die ökologische Leistung kontinuierlich zu verbessern. Die ISO-Norm 14001 bezieht sich also nicht nur auf ein ganz bestimmtes Produkt, einen Werkstoff oder eine Verfahrensweise, sondern schließt das gesamte Unternehmen ein. Hierunter fallen die Identifikation und Kontrolle der Auswirkungen auf die Umwelt sowie die kontinuierliche Verbesserung der Umweltverträglichkeit.
- dass wir für jede Bibliothekseinrichtung einen Baum pflanzen? Mit dem Verein **Bergwaldprojekt e.V.** haben wir einen Partner gefunden, der für jede von uns realisierte Bibliothekseinrichtung in Deutschland einen Baum pflanzt. Für diesen Beitrag zur Stabilisierung der Waldökosysteme erhält die Bibliothek ein Baumzertifikat.
- dass wir bei jeder Beschaffung auf **Umweltaspekte** achten?



Bitte beachten Sie, dass etliche Titel bereits über andere ekz-Angebote veröffentlicht wurden und vermeiden Sie unerwünschte Dubletten.

Auswahl und Redaktion:
Lisa.Pohl@ekz.de
Jennifer.Deuschle@ekz.de
Lektorat und Datenmanagement

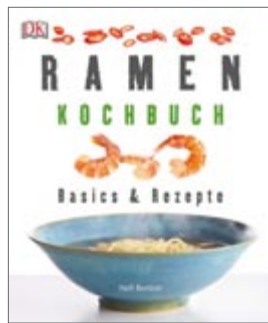
i Alle 146 Medien-Titel dieser Aktion sind einzeln bestellbar und haben einen Gesamtwert von 2.513,63 EUR.

Asiatische Ramen-Nudelsuppe

- 501.506.9 geb. 32,00
Barber, Kimiko: Washoku. - Hädecke, 2017. - 255 Seiten
 ISBN 978-3-7750-0766-5
 200 japanische Rezepte zum Nachkochen für zu Hause mit zahlreichen praktischen Tipps und Backgroundwissen zu japanischen Kochtraditionen, Infos zu Küchenutensilien und Zutaten und Rezeptfotos.
 (Xeo 215), (X 211.2), (HW 815), (XEO 217)
 (ID-B 26/17)



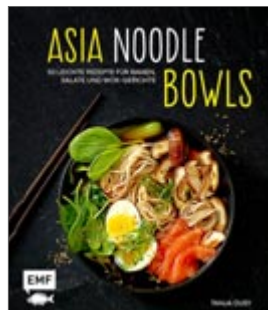
- 495.378.0 geb. 14,95
Benton, Nell: Ramen-Kochbuch. - Dorling Kindersley, [2017]. - 160 Seiten
 ISBN 978-3-8310-3239-6
 Brühe, Nudeln, Gemüse, Pilze, Fisch oder Fleisch, das sind die Zutaten für Ramen, japanische Nudelsuppen, die hier sowohl traditionell als auch modern interpretiert werden. Mit Grundrezepten für Brühen und Toppings, schrittweisen Anleitungen und vielen Fotos.
 (Xeo 215), (X 211.2), (HW 815), (XEO 217)
 (ID-B 14/17)



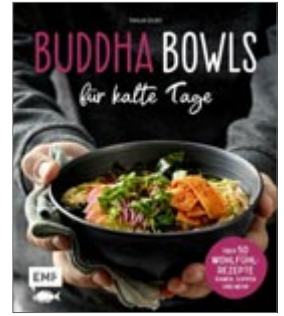
- 575.099.1 geb. 32,99
Chang, David: Momofuku. - Christian, [2020]. - 303 Seiten
 ISBN 978-3-95961-382-8
 Rezepte aus den New Yorker Szenarestaurants des koreanisch-amerikanischen Netflix-Starkochs David Chang. Mit Hintergrundinfos zu seinen ersten drei Restaurants und zu seinen Rezepten sowie vielen Fotos.
 (Xeo 21), (X 211), (HW 800), (XEO 217)
 (ID-B 1/20)



- 512.225.8 geb. 17,99
Dusy, Tanja: Asia Noodle Bowls. - 1. Auflage. - EMF, 2017. - 144 Seiten
 ISBN 978-3-86355-749-2
 Fünfzig asiatische Zwei-Portionen-Nudelrezepte für Suppen, Salate, Bowls und Wokgerichte; mit ganzseitigen Rezeptfotos, Nudel-Basics, Grundrezepten und kurzem Zutatenglossar im Anhang.
 (Xeo 21), (X 211), (HW 800), (XEO 217)
 (ID-A 49/17)



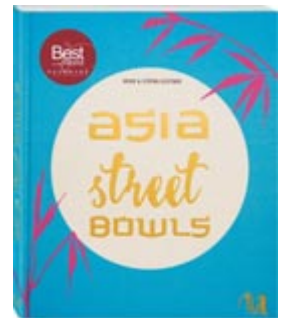
- 572.523.6 geb. 18,00
Dusy, Tanja: Buddha Bowls für kalte Tage. - 1. Auflage. - EMF, 2019. - 144 Seiten
 ISBN 978-3-96093-498-1
 Mehr als 50 Rezepte für Bowls, die Körper und Seele wärmen.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 485), (XEO 22)
 (ID-B 40/19)



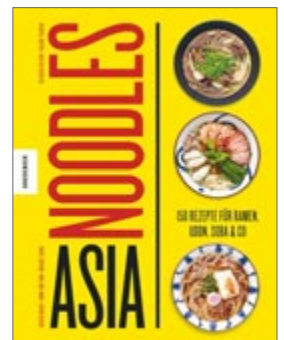
- 529.623.5 geb. 6,99
Ferreira, Coralie: Ramen. - h.f. ullmann, [2018]. - 76 Seiten
 ISBN 978-3-7415-2329-8
 Dreißig Rezeptvarianten für traditionellen japanischen Nudelsuppen aus den Hauptzutaten Nudeln, Brühe und Einlagen. Außerdem sind Basisrezepte enthalten für Ramen-Nudeln, Brühen und Schweinefleisch Chashu. Die Rezepte sind aus der japanischen Küche, aber auch von der internationalen Küche beeinflusst.
 (Xeo 215), (X 211.2), (HW 815), (XEO 217)
 (ID-B 9/18)



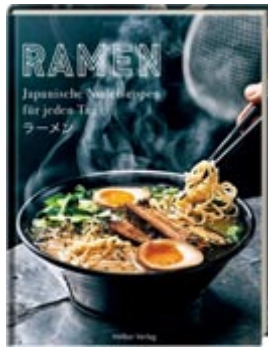
- 498.891.0 geb. 29,95
Leistner, Heike: Asia Street Bowls. - Neuer Umschau Buchverlag, [2017]. - 247 Seiten
 ISBN 978-3-86528-831-8
 60 Suppenrezepte aus den Straßenküchen Thailands, Vietnams, Koreas, Taiwans und Myanmars, mit spannenden Reportagen und vielen Fotos; mit Basisrezepten für verschiedene Brühen, übersichtliche Register im Anhang.
 (Xeo 21), (X 211), (HW 800), (XEO 217)
 (ID-A 9/17)



- 560.737.7 geb. 36,00
Masui, Chihiro: Asia Noodles. - Deutsche Erstausgabe. - Knesebeck, [2019]. - 319 Seiten
 ISBN 978-3-95728-206-4
 Nudelglück auf asiatisch: 150 Rezepte aus Japan, China und Vietnam, traditionell zubereitet oder modern interpretiert. Mit Basisrezepten für Brühen und die Nudelherstellung, Übersicht über typisch asiatische Lebensmittel und ganzseitigen Rezeptfotos.
 (Xeo 21), (X 211), (HW 800), (XEO 217)
 (ID-A 17/19)



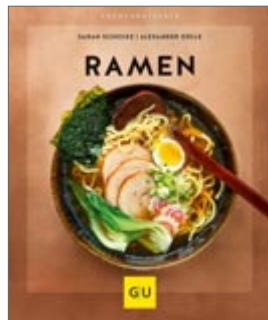
- 513.822.6 geb. 20,00
Nilsson, Tove: Ramen. – Hölker Verlag, 2017. – 152 Seiten
 ISBN 978-3-88117-143-4
 50 Rezepte für japanische „Brühe mit Nudeln“, dazu Basic-Anleitungen zum Selbermachen für Brühen, Tare (Würzung), Nudeln und Toppings. Mit ganzseitigen Rezeptfotos, Infos zur Entstehung von Ramen und weiteren Rezepten für Snacks, Udon- und Soba-Nudeln.
 (Xeo 215), (X 211.2), (HW 815), (XEO 217)
 (ID-B 35/17)



- 545.752.2 geb. 12,95
Green, Fern: Kurkuma. – DK, [2018]. – 159 Seiten
 ISBN 978-3-8310-3588-5
 70 Rezepte für Smoothies, Tees und Suppen, in denen die Heil- und Gewürz-Knolle Kurkuma als Pulver oder auch frisch gerieben Verwendung findet.
 (Xeo 229), (X 213), (HW 470), (XEO 27)
 (ID-A 44/18)



- 589.761.5 kt. 9,99
Schocke, Sarah: Ramen. – 1. Auflage. – GU, 2020. – 62 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7299-0
 Reich illustrierte Sammlung von über 30 Rezepten mit Ramen als Grundlage: „Klassische Ramen“, „Modern und Crossover“ und „Basics“.
 (Xeo 215), (X 211.2), (HW 815), (XEO 217)
 StO Hauswirtschaft klein
 (ID-A 12/20)



- 549.445.7 geb. 14,99
Ruijt, Tanita de: Natürliche Booster Drinks. – 1. Auflage. – ZS, 2018. – 158 Seiten
 ISBN 978-3-89883-815-3
 Die Autorin beschreibt anschaulich die Prinzipien der alten indonesischen Naturheilkunde und wie man nach diesen leckere Drinks und Tonics gegen Alltagsbeschwerden mixen kann. Mit vielen Fotos und ausführlichem Register.
 (Vek 31), (O 711), (Med 623), (VGL)
 (ID-B 6/19)



Kurkuma – Goldene Milch + Co.

- 592.088.8 kt. 10,00
Dalichow, Irene: Gesund mit Kurkuma. – Aktualisierte und überarbeitete Neuauflage. – Herbig, [2020]. – 128 Seiten
 ISBN 978-3-7766-2863-0
 Reihentypisch aufgemachter Band aus der „Herbig Hausapotheke“, in dem die positiven Eigenschaften von Kurkuma in der Ernährung und zur Körperpflege vorgestellt werden. Der Wirkstoff Curcumin soll bei Entzündungen, Verdauungsbeschwerden, Krebs und Demenz helfen. Mit Rezepten und Literaturliste.
 (Vek 31), (O 711), (Med 624), (VGL)
 1. Auflage ID-A 50/17



- 589.196.7 kt. 12,99
Wiedemann, Christina: Kurkuma. – 1. Auflage. – Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2020. – 95 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7277-8
 Reich illustrierte Sammlung mit Rezepten für Getränke, warme Hauptgerichte und Süßspeisen und ausführlichen Infos rund um die Würz- und Heilpflanze.
 (Vek 31), (O 271.1), (Med 624), (VGL)
 (ID-B 12/20)



- 512.236.2 geb. 9,99
Daniels, Sabrina Sue: Koch mit Kurkuma. – 1. Auflage. – EMF, 2017. – 63 Seiten
 ISBN 978-3-86355-781-2
 Die 25 vorgestellten Rezepte erhalten durch die Zugabe von Kurkuma (frisch oder als Pulver) den entscheidenden Kick. Die vegetarischen Ideen, z.B. für Auberginen-Curry mit Aprikosen, Papaya-Spargel-Salat, Karamell-Kurkuma-Latte oder gelbe Currypaste bringen Abwechslung auf den Teller.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 485), (XEO 22)
 (ID-A 50/17)



Gendern

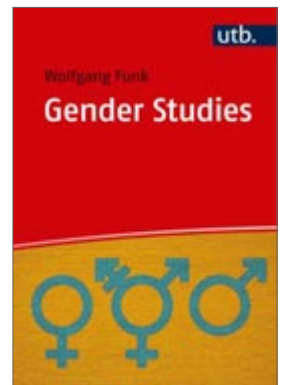
- 559.806.9 kt. 8,90
Beller, Tinka: Gendergerechte Sprache. – GABAL, [2019]. – 96 Seiten
 ISBN 978-3-86936-917-4
 Sachliche Kurzinformation, die belegt, dass Gleichberechtigung und Sprache zusammenhängen. Es werden Wege aufgezeigt, durch die Diskriminierung vermieden und die Gleichstellung der Geschlechter gefördert werden können.
 (Ogn), (I 145.1), (Spra 182), (OGN)
 (ID-A 14/19)



- 541.417.7 geb. 22,00
Bonelli, Raphael M.: Frauen brauchen Männer (und umgekehrt). – Kösel, [2018]. – 349 Seiten
 ISBN 978-3-466-34687-5
 Mit Fallbeispielen illustriert der Wiener Psychiater wissenschaftliche Ausführungen zu den Folgen der Verdrängung und Verleugnung archetypischer Weiblichkeit und Männlichkeit, zum Verlust erotischer Anziehung als generationstypisches Problem der zwischen 1980 und 1999 geborenen Millennials.
 (Mbm 3), (F 146), (Psy 432), (MBM)
StO Psychologie groß (ID-A 43/18)



- 512.711.8 kt. 17,99
Funk, Wolfgang: Gender Studies. – [2018]. – 157 Seiten
 ISBN 978-3-8252-4852-9
 Geisteswissenschaftliche Zusammenfassung der wichtigsten Dimensionen der Gender Studies. Lehrbuch für akademisches Zielpublikum, das auch über die Grenzen der Universität hinaus gelesen werden kann.
 (Gcq), (E 713), (Soz 500), (GCQ)
 (ID-B 9/18)



- 557.853.7 kt. 8,00
Diewald, Gabriele: Gendern – ganz einfach!. – [2019]. – 94 Seiten
 ISBN 978-3-411-74335-3
 Praxisnaher Ratgeber zur Verwendung von geschlechtergerechter Sprache mit vielen Textbeispielen.
 (Ogn), (I 145.1), (Spra 182), (OGN)
IK: Ratgeber – Sprachen
StO Sprache groß; StO 1000 Sachliteratur (ID-A 17/19)



- 528.413.2 geb. 20,00
Glezerman, Marek: Frauen sind anders krank. Männer auch. – 1. Auflage, deutsche Erstausgabe. – 2018. – 333 Seiten
 ISBN 978-3-442-39331-2
 Gendermedizin ist Zukunftsthema, denn bislang werden Forschungen zumeist an Männern durchgeführt und auf Frauen übertragen. Doch Studien belegen Genderelemente bereits im Mutterleib, geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Wirkung von Medikamenten, bei bestimmten Krankheitshäufungen ...
 (Ve), (O 400), (Med 270), (VE)
 (ID-A 24/18)



- 510.941.3 kt. 12,00
Diewald, Gabriele: Richtig gendern. – 2017. – 128 Seiten
 ISBN 978-3-411-74357-5
 Erster umfassender Ratgeber zum Thema geschlechtergerechter Sprachgebrauch: Der Band versteht sich als praktische Hilfestellung für Menschen in Institutionen, Verwaltungen und Firmen, die gendergerechte Texte verfassen.
 (Ogn), (I 145.1), (Spra 182), (OGN)
 (ID-B 46/17)



- 568.695.1 kt. 12,95
Hines, Sally: Wie ändert sich Gender?. – DK, [2019]. – 143 Seiten
 ISBN 978-3-8310-3855-8
 Überblick über die wichtigsten Fragen und Debatten rund um den Genderbegriff. Gezeigt wird anhand zahlreicher Beispiele aus verschiedenen Kulturen und Epochen, wie biologischen, kulturelle und soziale Faktoren Gender prägen.
 (Gcq), (E 713), (Soz 500), (GCQ)
StO Gesellschaft, Politik klein
 (ID-A 32/19)



- 640.945.9 DVD 9,99
Female pleasure (Female pleasure): Filmregisseur: Barbara Miller ; Drehbuchautor: Barbara Miller ; Kamera: Anne Misselwitz [und 2 andere]; Komponist: Peter Scherer ; Schauspieler: Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko [und andere]; Original: Schweiz, Deutschland, 2018; (97 min). – 1 DVD-Video (97 min) (FSK ab 12)
 „Fünf Frauen aus unterschiedlichen Weltkulturen berichten über ihren schmerzhaften Weg, um sich von leib- und frauenfeindlichen Vorstellungen zu befreien, wie sie in den Traditionen ihrer jeweiligen Religion begründet sind“ (Presstext).
 (Gcq 11), (E 713), (Soz 553), (GCQ 27)
IK: Geschichte und Politik
StO DVD Sachthemen (IN-G 18/19)



- 556.506.9 kt. 15,90
Kuster, Friederike: Philosophische Geschlechtertheorien zur Einführung. – Junius, [2019]. – 238 Seiten
 ISBN 978-3-96060-305-4
 Historisch-systematische Darstellung von philosophischen Konzepten zum Verhältnis der Geschlechter von der Antike bis zur Gegenwart.
 (Lco), (E 513), (Phil 232), (LC)
 (ID-B 23/19)



- 640.128.1 DVD 14,90
Lustvolle Befreiung (La revolution sexuelle): Filmregisseur: Sylvain Desmille; Original: Frankreich, 2018; (104 min) (Arte Edition). – 1 DVD-Video (104 min) (FSK INFO)
 Vom Beginn der sexuellen Revolution über den McKinsey-Report bis zur heutigen #metoo-Debatte – mehrteilige Arte-Dokumentation über die sexuelle Befreiung im Wandel der Zeiten.
 (Emp 820), (D 402), (Gesch 451), (EMP 221)
 IK: *Geschichte und Politik*
 (IN-G 45/18)



- 580.057.9 kt. 14,99
Bracht, Petra: Intervallfasten. – Aktualisierte Neuauflage, 1. Auflage. – GU, [2019]. – 143 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7417-8
 Die auf Naturheilverfahren spezialisierte Ärztin Bracht praktiziert selbst seit 30 Jahren das Intervallfasten. Hier stellt sie ihr 14-Tage-Einsteiger-Programm vor, das auf einer Kombination aus veganer Ernährung, Bewegungsübungen und Essenspausen nach dem Prinzip 16:8 beruht.
 (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3)
 IK: *Ratgeber – Fit und gesund*
StO Medizin klein; StO 1000 Sachlit.
 1. Auflage ID-A 18/18



- 575.985.3 kt. 18,00
Tricht, Jens van: Warum Feminismus gut für Männer ist. – 1. Auflage. – Ch. Links Verlag, 2019. – 176 Seiten
 ISBN 978-3-96289-055-1
 Feminismus ist nicht gegen Männer gerichtet, im Gegenteil: Die gängigen Vorstellungen von Männlichkeit zu hinterfragen kann zu einem ausgeglicheneren Leben und besseren Beziehungen nicht nur zwischen Männern und Frauen, sondern auch zwischen Männern führen.
 (Gcq), (E 713), (Soz 503), (GCQ)
 (ID-A 43/19)



- 572.777.8 kt. 19,99
Bracht, Petra: Das Kochbuch zum Intervallfasten. – 1. Auflage. – 2019. – 191 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7098-9
 Kochbuch zum Intervallfasten mit 77 Rezepten für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.
 (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3)
 IK: *Ratgeber – Fit und gesund*
StO Medizin groß (ID-A 35/19)



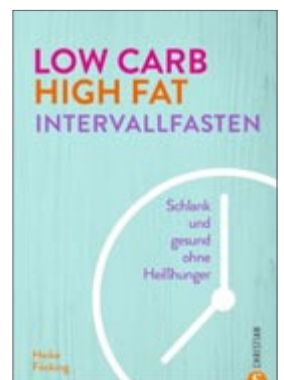
- 545.770.7 kt. 8,00
Wizorek, Anne: Gendern?! – [2018]. – 71 Seiten
 ISBN 978-3-411-75619-3
 Ein gesellschaftskritischer Blick auf die Alltagssprache, in der die Männlichkeitsform immer noch vorherrscht. In Debattenform werden mit einer Pro- und einer Kontraposition die Bestrebungen, die Sprache geschlechtergerecht zu schreiben, von zwei Autorinnen unterschiedlich bewertet.
 (Obm), (I 012), (Spra 18), (OBG 2)
 (ID-B 3/19)



- 562.570.7 geb. 9,99
Dücker, Kathrin: Smart Fasten. – 1. Auflage. – frechverlag GmbH, 2019. – 64 Seiten
 ISBN 978-3-7724-7484-2
 Der schmale Ratgeber vermittelt schnelle Informationen über das Fasten als erfolgreiche Starthilfe zu einem gesünderen Lebensstil und stellt die gängigsten Fastenformen kurz vor.
 (Vcl 5), (O 613.5), (Med 555), (VCL 6)
StO Medizin klein (ID-A 13/19)



- 561.567.3 geb. 19,99
Föcking, Heike: Low Carb High Fat Intervallfasten. – Christian, [2019]. – 143 Seiten
 ISBN 978-3-95961-288-3
 Das trendige Kochbuch vereint die beiden Ernährungstrends Low Carb High Fat und Intervallfasten; mit Grundlagen und 50 Rezepten.
 (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 6)
 (ID-A 12/19)



Intervallfasten

- 580.267.3 kt. 20,00
Bertram, Oliver: Die Women's Health Diät. – 1. Auflage. – Südwest, 2019. – 224 Seiten
 ISBN 978-3-517-09912-5
 Der Lifestyle-Experte und Fitnesstrainer Bertram zeigt anschaulich, wie Frau durch die Kombination von Intervallfasten und Work-outs gesund und dauerhaft abnehmen kann. Mit vielen Rezepten.
 (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3)
 (ID-B 9/20)



— 586.501.0 kt. 15,00
Intervallfasten – Schlank mit dem Thermomix 1. Auflage. – EMF, 2019. – 144 Seiten
 ISBN 978-3-96093-697-8

Der Titel stellt die unterschiedlichen Methoden des Intervallfastens vor und bietet im Rezeptteil 50 Rezepte für die Zubereitung im Thermomix. (Vcl 3), (O 613.3), (Med 555), (VCL 3) (ID-B 6/20)



— 580.268.5 kt. 20,00
Die Men's Health Diät 1. Auflage. – Südwest, 2019. – 224 Seiten
 ISBN 978-3-517-09911-8

Der Lifestyle-Redakteur und Fitness-trainer Bertram zeigt den Männern, wie man durch die Kombination von Intervallfasten und richtigem Training gezielt und dauerhaft Gewicht reduziert und die Figur verbessert. Mit 72 Rezepten und vielen Übungen. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (YBK 3) (ID-B 9/20)



— 572.529.2 kt. 15,00
Keto-Intervallfasten 1. Auflage. – EMF, 2019. – 128 Seiten
 ISBN 978-3-96093-536-0

Der Ratgeber kombiniert zwei Diätformen miteinander: Ketogene Ernährung (= low carb, high fat) und Intermittierendes Fasten, mit Intervallen von Tagen (5:2) oder Stunden (16:8- oder 20:4). Enthält Checklisten und eine umfangreiche Rezeptsammlung. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-A 44/19)



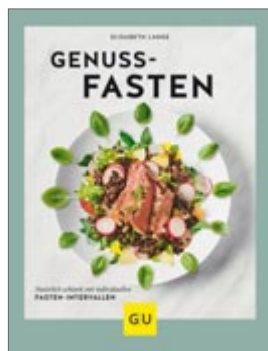
— 580.269.6 kt. 16,00
Moll, Ralf: Typgerecht Intervallfasten. – 1. Auflage. – Südwest, 2019. – 207 Seiten
 ISBN 978-3-517-09906-4

Ratgeber zum typgerechten Intervallfasten: Je nach Konstitution und Naturell eignen sich bestimmte Fastenarten. Mit Rezepten zur basischen Ernährung und Wochenplänen. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-B 7/20)



— 560.829.1 kt. 19,99
Lange, Elisabeth: Genussfasten. – 1. Auflage. – 2019. – 192 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6980-8

Der Diät Ratgeber stellt 90 Rezepte zum Abnehmen nach dem Prinzip des Intervallfastens vor; mit Informationen zu Fastentypen und -methoden. Die Autorin informiert über Ballaststoffe und Zucker, gibt Tipps zur Verwendung von Kräutern und Gewürzen und zur Vorratshaltung. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-A 14/19)



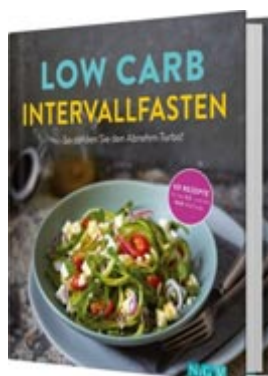
— 544.209.8 kt. 14,99
Muliar, Doris: Intervallfasten mit dem Thermomix. – Originalausgabe, 1. Auflage. – riva, 2019. – 176 Seiten
 ISBN 978-3-7423-0706-4

Mehr als 80 Rezepte für alle Arten des Intervallfastens, entwickelt und getestet mit dem Thermomix® TM5. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-B 6/19)



— 559.682.0 geb. 10,00
Low Carb Intervallfasten Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, [2019]. – 128 Seiten
 ISBN 978-3-625-18518-5

Sechzig Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen für Fasten- und fastenfreie Tage bei einer Kombinationsdiät von Intervallfasten und Low Carb. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-A 11/19)



— 558.025.2 kt. 15,00
Peschel, Pepe: Intervallfasten für Berufstätige. – 1. Auflage. – EMF, 2019. – 144 Seiten
 ISBN 978-3-96093-339-7

Strategien und Strukturpläne zum Integrieren von Intervallfasten in den Arbeitsalltag: mit 50 vollwertigen und unkomplizierten Power-Rezepten, die in den Essenspausen sättigen und trotzdem Vitalität liefern. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) *IK: Ratgeber - Fit und gesund StO Medizin klein; StO 1000 Sachliteratur; StO Express Medizin* (ID-A 18/19)



- 558.728.5 kt. 14,99
Snowdon, Bettina: Intervallfasten - das Kochbuch. - 1. Auflage. - TRIAS, 2019. - 128 Seiten
 ISBN 978-3-432-10924-4

Das Kochbuch bietet Rezepte und praktische Tipps, wie man durch das Einlegen von Fastentagen bzw. -intervallen abnehmen kann. Mit einer Übersicht der gängigsten Fastenmethoden.

(Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3)
 IK: Ratgeber - Fit und gesund
 StO Medizin groß (ID-A 10/19)



- 575.416.3 kt. 7,95
Gutjahr, Axel: Schach spielen mit Niveau. - Anaconda Verlag, [2019]. - 139 Seiten
 ISBN 978-3-7306-0763-3

Das durch zahlreiche Stellungsdiagramme illustrierte Lehr- und Übungsbuch bietet sowohl eine einfache Einführung in die Regeln als auch von der Eröffnung bis zum Endspiel reichende Tipps für Fortgeschrittene.

(Yco 1), (G 220), (Spo 880), (YCO 1)
 (ID-A 42/19)



Brett- und Gesellschaftsspiele

- 150.140.9 geb. 18,90
Egholm, Frank: Brettspiele aus Holz selbst gemacht. - 1. Aufl. - Verl. Freies Geistesleben, 2007. - 80 S.
 ISBN 978-3-7725-2183-6

Besonderen Reiz gewinnen die hier gezeigten bekannten und neuen Brettspiele durch selbst geschnitzten Spielfiguren aus Astholz. Dazu kommen flache und freistehende Puzzles verschiedenen Anspruchs und Falanleitung für Aufbewahrungsschachteln.

(Ydk 12), (G 412), (Spo 960), (YDK)
 (ID-A 25/07)



- 567.197.8 kt. 9,95
Mann, Christian: Schach. - Originalausgabe. - C.H.Beck, [2019]. - 128 Seiten
 ISBN 978-3-406-73970-5

Einführung in alle Aspekte des königlichen Spiels von der Geschichte über das Denken von Schachmeistern bis zu selbstlernenden Schachprogrammen. Der Autor ist Professor für alte Geschichte und Internationaler Meister.

(Edr), (D 101.1), (Vo 980), (EDR)
 (ID-A 41/19)



- 488.829.3 kt. 7,95
Engel, Martin: Die schönsten Spiele für 1 und 2 Personen. - Anaconda, [2016]. - 221 Seiten
 ISBN 978-3-7306-0386-4

Spiele für eine oder 2 Personen: Karten- und Brettspiele, Würfel- und Schreibspiele sowie Spieleklassiker wie Patience oder Backgammon.

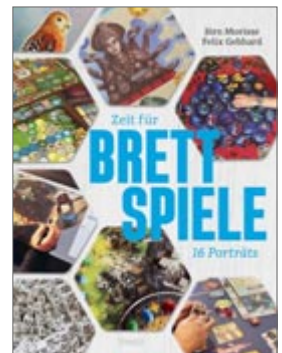
(Yc), (G 210), (Spo 850), (YCK)
 (ID-A 48/16)



- 589.412.2 geb. 28,00
Morisse, Jörn: Zeit für Brettspiele. - 1. Auflage. - Ventil, 2019. - 171 Seiten
 ISBN 978-3-95575-119-7

In 16 Texten erörtern beruflich mit Brettspielen beschäftigte Personen (Entwickler, Sammlungsleiter, Verlagsverantwortliche, Designer, Juroren, Rezensenten) gesellschaftliche, wirtschaftliche und menschliche Aspekte von Brettspielen und zählen ca. zehn für sie bemerkenswerte Spiele auf.

(Yy), (G 900), (Spo 810), (YCK)
 (ID-G 10/20)



- 532.356.9 geb. 8,99
Günther, Lars: Schach für Einsteiger. - NGV, [2018]. - 256 Seiten
 ISBN 978-3-625-17773-9

Systematisch aufgebautes Lehrbuch, das sich an Anfänger wie Fortgeschrittene wendet und durch deutliche Stellungsdiagramme, 100 Übungsaufgaben, Merksätze, Tipps für Schach in der Schule und anderes ergänzt wird.

(Yco 1), (G 220), (Spo 880), (YCO 1)
 StO Freizeitgestaltung klein (ID-A 15/18)



- 558.359.3 kt. 12,99
Orbán, László: Schach für Anfänger. - 6. Auflage. - Humboldt, [2019]. - 327 Seiten
 ISBN 978-3-86910-176-7

Bewährtes Schach-Lehrbuch für Anfänger mit zahlreichen Diagrammen und instruktiven Kurzpartien.

(Yco 1), (G 220), (Spo 880), (YCO 1)
 (ID-A 13/19)



Trendthemen Frühjahr 2020

Teil 1

ekz.bibliotheksservice GmbH
Vertrieb Medien
Bismarckstraße 3
72764 Reutlingen

Kontakt • Bestellung (D)

Baden-Württemberg, Bayern
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen,
Rheinland-Pfalz, Saarland
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Alle weiteren Bundesländer
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Kontakt • Bestellung (AT)

Tel. +43 662 844 699-13, Fax -19, info@ekz.at

Hinweis für österreichische Kunden:

Aufgrund der Umsatzsteuerdifferenz sind die Preise für österreichische Kunden geringfügig höher.

Kontakt • Bestellung (KÖB)

Bistümer Essen, Freiburg, Münster,
Rottenburg-Stuttgart
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Bistümer Hildesheim, Köln, Osnabrück,
Speyer, Trier
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Bistümer Aachen, Berlin, Fulda, Limburg,
Mainz, Paderborn
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Hinweis für KÖB-Kunden:

Fortsetzungen und Standing Orders können nur über Eigenmittel erworben werden.

Bezugsbedingungen

Preisänderungen vorbehalten.
Preise gültig für Deutschland inkl. Umsatzsteuer.
Die aktuellen Preise für Bearbeitungsdienstleistungen und Datenmaterial finden Sie auf unserer Website.
Die ekz liefert zu den AGB.

Bestellabschnitt

Wir bestellen die markierten Titel (Exemplarzahl deutlich vermerkt):

	Buch	Nonbook
Bearbeitung und Zubehör		
unbearbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie in der ekz hinterlegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als KÖB-Kunde wenden Sie sich bei Erstbestellung bitte an Ihr Regionalteam.		
Andernfalls wie folgt:		
im Original Verlagseinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ekz-Folieneinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ¹⁾
kartonierte Titel nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ¹⁾
kartonierte Titel nicht nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ¹⁾
¹⁾ betrifft buchartige Beilagen außer Booklets		
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-XML-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kundennummer _____

Ansprechpartner/-in _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum _____

Weitere Bearbeitung auf Anfrage.

Unterschrift und Stempel mit vollständiger Anschrift

Trendthemen Frühjahr 2020

Mai 2020

Teil 2

Bullet Journal – Journaling

- 585.548.3 kt. 14,99
Broszies, Anne: Dein großes Bullet Journal Einführungsbuch. - 1. Auflage. - frechverlag GmbH, 2020. - 128 Seiten
ISBN 978-3-7724-4936-9

Neues Futter für die Fangemeinde des Bullet Journals! Viele Tipps, Tricks und Gestaltungsmöglichkeiten hat die als „Bujotrulla“ bekannte Autorin in diesem Buch vereint. Mit 12 Seiten Vorlagen. (Ydk 29), (G 429), (Spo 955,2), (YD) *StO Freizeitgestaltung groß* (ID-A 7/20)



- 575.145.6 geb. 14,99
Stadler, Sabina: Bullet Journal Style-Guide. - CV, [2019]. - 96 Seiten
ISBN 978-3-8388-3737-6

„Track the past. Order the present. Design the future“: Zahlreiche Tipps und Tricks zum Führen und Gestalten eines Bullet Journals präsentiert S. Stadler in ihrem kleinen, aber feinen Ratgeber zum aktuellen Trend-Thema.

(Ydk 29), (G 429), (Spo 995), (YD) *StO Freizeitgestaltung klein* (ID-A 1/20)



- 585.540.5 UNB 14,99
Giltjes, Lea: Dein geniales Bullet Journal Inspirationsbuch. - 1. Auflage. - frechverlag GmbH, 2020. - 123 Seiten
ISBN 978-3-7724-4937-6

In diesem Inspirationsbuch für Bullet Journals werden 100 Gestaltungsideen für Listen, Tracker und Ziele vorgestellt. Es gibt Vorlagen zu Reisezielen, für Tracker für mehr Achtsamkeit, für Filme, die man noch anschauen möchte, und vieles mehr. (Ydk 29), (G 429), (Spo 955,2), (YD) (ID-A 7/20)



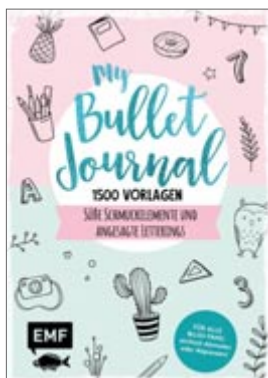
- 588.081.5 geb. 15,99
Werner, Tanja: Watercolor your journal. - 1. Auflage. - EMF, 2020. - 144 Seiten
ISBN 978-3-96093-640-4

Selbst gemalte Tagebücher und Kalender erfreuen sich bei Hobbykünstlern großer Beliebtheit. Um Interessierten den Einstieg zu erleichtern, vermittelt diese Schritt-für-Schritt-Anleitung sämtliche Basics, indem sie Aquarell-Motive des alltäglichen Lebens mit Handlettering kombiniert. (Rdm 21), (K 152.3), (Ku 942,3), (RDM 3) *StO Kunst klein* (ID-A 8/20)



- 589.906.1 kt. 9,99
My Bullet Journal 1. Auflage. - EMF, 2020. - 126 Seiten
ISBN 978-3-96093-659-6

Ob Alltagsgegenstände, Lebensmittel, Emojis oder Hobby - mit den 1.500 Vorlagen zum Abpausen kann jedes Bullet Journal umfangreich gestaltet und verziert werden. (Ydk 29), (G 439), (Spo 995), (YD) (eT ID-A 9/20)



Darm und Co.

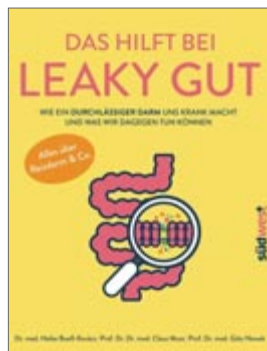
- 572.896.9 geb. 25,00
Antonsson, Sofia: Endlich entspannt essen. – Jan Thorbecke Verlag, [2019]. – 144 Seiten
 ISBN 978-3-7995-1378-4
 Rund 60 abwechslungsreiche vegetarische Rezepte auf der Basis einer FODMAP-armen Ernährung, für alle, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden und ihren Fleischkonsum reduzieren möchten.
 (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) *StO Medizin groß* (ID-A 42/19)



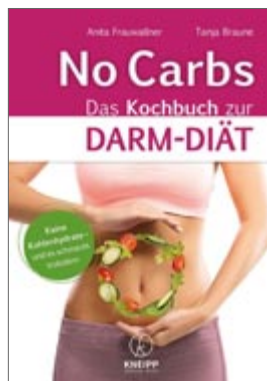
- 533.918.9 geb. 20,00
Axt-Gadermann, Michaela: Schlank mit Darm Kochbuch. – 1. Auflage. – Südwest, [2018]. – 190 Seiten
 ISBN 978-3-517-09643-8
 Über 100 Rezepte zu bodenständigen Gerichten mit raffinierter Note und überraschenden Zusammenstellungen wenden sich an alle, die alltags-tauglich das zertifizierte „Schlank mit Darm“-Ernährungskonzept ohne strenge Diätregeln befolgen wollen.
 (Vel 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) *StO Medizin groß* (ID-A 15/18)



- 558.419.6 kt. 20,00
Buess-Kovács, Heike: Das hilft bei Leaky Gut. – 1. Auflage. – Südwest, 2019. – 223 Seiten
 ISBN 978-3-517-09737-4
 Das „Leaky-Gut“-Syndrom, der durchlässige Darm, ist häufig Ursache organischer und psychischer Krankheiten. Eine ganzheitliche Therapie des gut heilbaren Syndroms lindert diese chronischen Erkrankungen.
 (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) *StO Medizin groß* (ID-A 28/19)



- 529.435.9 kt. 18,00
Frauwallner, Anita: No Carbs. – Kneipp Verlag, [2018]. – 127 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0735-5
 Die österreichische Ernährungsexpertin Anita Frauwallner beschreibt, wie man mit kohlenhydratarmer Ernährung gesund und dauerhaft abnehmen und Verdauungsbeschwerden lindern oder heilen kann. Mit rund 100 Rezepten.
 (Vel 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3) (ID-A 14/18)



- 580.059.1 geb. 19,99
Hobelsberger, Bernhard: Dr. Food für Magen, Darm und Verdauung. – 1. Auflage. – GU, 2020. – 208 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7254-9
 Ein gut aufgemachter und unterhaltsam geschriebener Ratgeber, in dem eine Vielzahl von Magen-Darm-Beschwerden mit typischen Symptomen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt werden. Mit Tipps für eine magen-darmfreundliche Ernährung, Rezepten und weiterführenden Serviceadressen.
 (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-A 8/20)



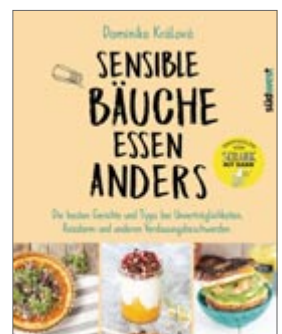
- 531.751.8 kt. 16,99
Kellman, Raphael: Glück beginnt im Darm. – 1. Auflage. – riva, 2018. – 350 Seiten
 ISBN 978-3-7423-0494-0
 Kellman, amerikanischer Vertreter der funktionellen Medizin, zeigt, wie das „ganze Gehirn“, bestehend aus Gehirn, Darm, Mikrobiom und Schilddrüse, durch eine geeignete Ernährung optimal gestützt und psychische Probleme behandelt werden können. Mit Rezepten und Menüplänen.
 (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-B 31/18)



- 555.082.6 kt. 19,99
Kirschner-Brouns, Suzann: Abnehmen mit dem Darm. – 1. Auflage. – 2018. – 192 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6701-9
 Leitfaden für eine darmgesunde Ernährung mit über 90 Rezepten zur Mikrobiom-Diät, die die Darmflora stärkt und damit das Abnehmen erleichtert.
 (Vel 3), (O 613.3), (Med 215), (VCL 3) *StO Medizin klein* (ID-A 4/19)



- 578.529.9 geb. 22,00
Králová, Dominika: Sensible Bäuche essen anders. – 1. Auflage. – Südwest, 2019. – 253 Seiten
 ISBN 978-3-517-09805-0
 Der Ratgeber beschreibt die Probleme bei Histamin-, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Zöliakie und Reizdarm und enthält Nahrungsmitteltabellen für Gluten, Laktose, Fruktose, Glukose, Histamin und FODMAP. Gut 2/3 des Ratgebers bestehen aus hauptsächlich veganen und vegetarischen Rezepten.
 (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) *IK: Ratgeber - Medizin* (ID-A 44/19)



- 579.883.7 kt. 16,99
Laimighofer, Astrid: Schonkost für Magen & Darm. – 2. Auflage. – TRIAS, 2020. – 144 Seiten
 ISBN 978-3-432-11084-4

Ratgeber für die Ernährungsumstellung auf leichte Vollkost bei Erkrankungen des Magen- und Darmtrakts. (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-A 49/19)



- 586.018.3 kt. 17,99
Renkawitz, Alexandra: Diabetes besiegen mit einem gesunden Darm. – TRIAS, 2020. – 162 Seiten
 ISBN 978-3-432-11054-7

Eine Ernährung, die die Darmbakterien und Darmflora unterstützt, kann bei Diabetes hilfreich sein. Mit Rezepten.

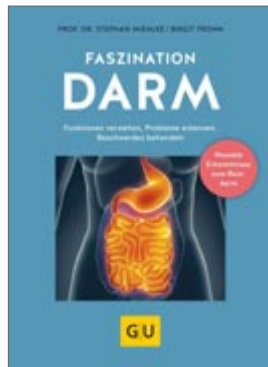
(Vel 6), (O 340), (Med 690,8), (VEL 6)
 IK: Ratgeber - Medizin
 StO Medizin groß; StO Express Medizin (ID-A 6/20)



- 531.397.6 geb. 24,99
Miehke, Stephan: Faszination Darm. – 1. Auflage. – 2018. – 208 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6208-3

Der schulmedizinische, leicht verständliche Ratgeber geht auf Aufbau und Funktion des Verdauungsapparates ein, auf das Darm-Mikrobiom, das Bauchhirn, die richtige Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom und Erkrankungen von Speiseröhre bis Darm.

(Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4)
 StO Medizin groß (ID-A 12/18)



- 587.289.7 kt. 19,99
Schara, Michaela: Shitstorm im Darm. – Originalausgabe. – Hmboldt, 2020. – 216 Seiten
 ISBN 978-3-8426-2904-2

Der Ratgeber geht ausführlich und informativ auf die Krankheit Morbus Crohn und deren Begleitscheinungen, auf schulmedizinische Untersuchungen und Behandlungen, aber auch auf den Alltag und das Umfeld ein.

(Vel 4), (O 430), (Med 683,1), (VEL 4)
 IK: Ratgeber - Medizin
 StO Medizin klein (ID-A 9/20)



- 556.746.3 kt. 10,00
Mosley, Michael: Clever essen für den Darm. – Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage. – Goldmann, 2019. – 318 Seiten
 ISBN 978-3-442-17780-6

Ernährungsprogramm, das durch geeignete Nahrungsmittel aus der mediterranen Diät, Änderung der Lebensweise und Bewegung den Darm stärkt und damit Darmprobleme beseitigen und das Gewicht reduzieren kann.

(Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-B 4/19)



- 562.152.0 kt. 19,99
Storr, Martin: Gesunde Darmflora. – 1. Auflage. – TRIAS, 2019. – 147 Seiten
 ISBN 978-3-432-10794-3

Der Gastroenterologe Professor M. Storr und die Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin S. Karpe erläutern in diesem Ratgeber die Darmflora, die Dünndarmföhlbesiedlung, das Leaky-Gut-Syndrom und den Candida-Pilz-Befall und geben Tipps für eine richtige Ernährung. Mit großem Rezeptteil.

(Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4)
 StO Medizin groß (ID-A 13/19)



- 562.214.5 kt. 19,99
Rauch, Erich: Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr. – 44. Auflage. – TRIAS, 2019. – 127 Seiten
 ISBN 978-3-432-10859-9

Standardwerk zur Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr.

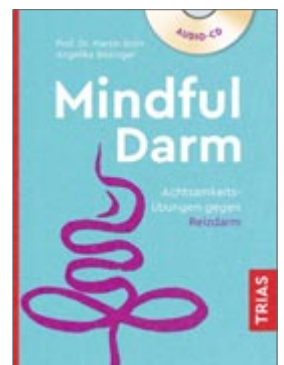
(Vel 5), (O 613.5), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-B 13/19)



- 785.265.9 CD 14,99
Storr, Martin: Mindful Darm (Martin Storr, Angelika Bissinger; Sprecherin: Claudia Gräf). – 1. Auflage. – 1 CD (45 min)
 ISBN 978-3-432-10948-0

Die Psyche nimmt großen Einfluss auf die Gesundheit, vor allem im Darmtrakt. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen kann Reizdarmsymptomen vorgebeugt werden.

(Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4)



- 574.200.5 kt. 14,99
Storr, Martin: Das Reizdarm-Programm. - 1. Auflage. - 2019. - 127 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7105-4

Der Ratgeber für Menschen mit Reizdarm-Syndrom bietet gut verständlich einen Überblick über die Ursachen. Der Therapie-Teil stellt ein Programm für die Durchführung einer FODMAP-reduzierten Diät vor (mit einer Auswahl an Rezepten). Dazu kommen Vorschläge für Yoga, Meditation, Heiltees und Massage. (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4)
 IK: Ratgeber - Medizin
 StO Medizin groß; StO 1000 Sachliteratur; StO Express Medizin (ID-A 37/19)



- 572.216.9 kt. 17,99
Wilhelmi, Martin: Der Po-Doc. - 1. Auflage. - TRIAS, 2019. - 336 S.
 ISBN 978-3-432-11026-4

Der Po, dieses unscheinbare Loch am Ende des Verdauungssystems und zugleich eine lebensnotwendige Körperöffnung. Erstaunlich, was es über ihn zu berichten gibt: von anatomisch-medizinischen und gesundheitlichen Aspekten bis zu sexuellen und soziokulturellen Facetten. (Vel 4), (O 430), (Med 683,8), (VEL 4) (ID-A 32/19)



Sticken

- 560.665.9 kt. 19,90
Gula, Kristen: 200 gestickte Blumen. - 1. Auflage. - Stiebner, [2019]. - 143 Seiten
 ISBN 978-3-8307-2060-7

Mustersammlung mit 200 Stickvorlagen für Blumen, Blüten und Blätter, dazu werden 10 Stickprojekte vorgestellt. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-A 16/19)



- 561.168.2 kt. 18,00
Higuchi, Yumiko: Einfach sticken mit Applikationen. - Stiebner Verlag GmbH, [2019]. - 112 Seiten
 ISBN 978-3-8307-2058-4
- Sticken und Applizieren, in diesem Buch werden beide Techniken kombiniert. 30 Motive aus der Natur werden vorgestellt mit Anleitungen und Einsatzmöglichkeiten. Für Fortgeschrittene. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-B 11/19)



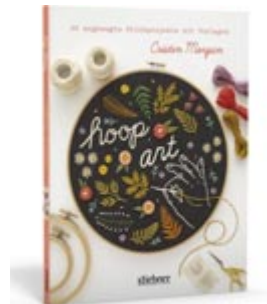
- 515.351.2 kt. 16,90
Higuchi, Yumiko: Modernes Sticken. - Stiebner, [2017]. - 80 Seiten
 ISBN 978-3-8307-0977-0

Für etwas geübte Stickerinnen und Sticker werden hier 20 Stickmotive und Ideen für damit zu bestickende Projekte vorgestellt. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-B 50/17)



- 545.730.3 kt. 19,90
Morgan, Cristin: Hoop Art. - Stiebner, [2018]. ; 1 eingeklebte Tüte mit 5 Musterbögen. - 128 Seiten
 ISBN 978-3-8307-0996-1

20 frische, moderne Stickprojekte werden hier mit detaillierten Anleitungen zum Nacharbeiten präsentiert. Für Fortgeschrittene. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-B 3/19)



- 540.309.2 geb. 14,95
Mornu, Nathalie: Sticken macht glücklich. - DK, [2018]. - 124 Seiten
 ISBN 978-3-8310-3608-0

150 moderne Stickmotive, gesammelt von über 20 Instagram-Stickbloggenden präsentiert dieses Buch für alle mit etwas Stickerfahrung. Mit Einführung in die Technik des Stickens. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-B 31/18)



- 575.148.9 kt. 14,99
Pironon, Agnès: Punchneedle. - CV, [2019]. - 77 Seiten
 ISBN 978-3-8410-6568-1

10 Modelle, gearbeitet in der Punch-Needle-Technik werden hier für Einsteiger zum Nacharbeiten vorgestellt. Mit vielen Schritt-für-Schritt-Fotos und Einführung in das Arbeiten mit der Punch Needle. (Xen 32), (X 323), (HW 180), (XEN 31) (ID-B 43/19)



- 575.173.3 kt. 14,99
Pironon, Agnès: XXL Sticken. - CV, [2019]. - 77 Seiten
 ISBN 978-3-8410-6556-8

Ideen für Wohn-Deko, gestickt mit dicker Wolle auf Stramin, werden hier vorgestellt zum Nachahmen: Kissen, Teppich oder Wandbild sind einige der 10 Projekte. (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31) (ID-B 43/19)

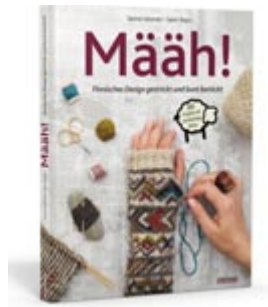


Verzicht und gesundes Leben

- 575.175.6 kt. 17,99
Trichet, Lucile: Mein großes Buch der Stickmotive. - CV, [2019]. - 143 Seiten
 ISBN 978-3-8410-6555-1
 Über 300 hübsche Stickmotive: Das Spektrum reicht von Motiven aus Flora und Fauna über kurze Worte oder Buchstaben bis zu Motiven aus der Stadt und speziell Paris.
 (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31)
 (ID-B 46/19)



- 582.564.2 geb. 22,00
Vatanen, Sanna: Mäh! - Stiebner, [2020]. - 120 Seiten
 ISBN 978-3-8307-2078-2
 Hier wird Stricken mit Sticken kombiniert, so werden u.a. einfarbig gestrickte Winteraccessoires mit vielen bunten Farben bestickt. Inspirierende Idee wie man einfach gestrickte Sachen aufpeppen kann.
 (Xen 311), (X 322.1), (HW 140), (XEN 30)
 (ID-B 1/20)



- 502.684.7 geb. 9,99
Vogel, Lisa: Nach Stich & Faden. - CV, [2017]. - 47 Seiten
 ISBN 978-3-8388-3645-4
 Alte Handarbeit, ganz zeitgemäß umgesetzt: Ideen zum Sticken und Besticken von verschiedenen Materialien von Papier über Stoff bis hin zu Holz oder Metall. Mit knappem Grundlagenkurs, mit Fotos versehenen Anleitungen und Vorlagen, teils in Originalgröße, teils zum Hochkopieren.
 (Xen 32), (X 323), (HW 170), (XEN 31)
 (ID-B 16/17)



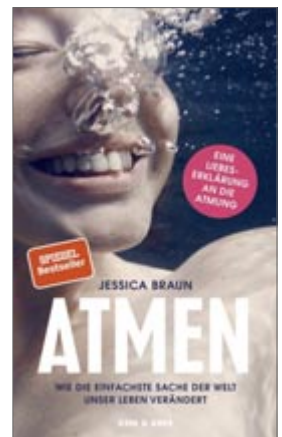
- 564.662.7 kt. 22,00
Woolnough, Meredith: Garnkunst. - 1. Auflage. - Stiebner, [2019]. - 176 Seiten
 ISBN 978-3-8307-2059-1
 Die australische bildende Künstlerin präsentiert eine von ihr entwickelte einzigartige Technik des dreidimensionalen Stickens nach der Vorlage von Naturmotiven wie Steinen, Blüten, Blättern, Korallen etc. Mit detaillierten Anleitungen für bereits versierte Maschinenstickerinnen.
 (Xen 32), (X 323), (HW 176), (XEN 31)
 (ID-G 20/19)



- 542.442.9 kt. 14,99
Bennett, Susanne: Mitochondrien-Power. - 1. Auflage. - TRIAS, 2018. - 132 Seiten
 ISBN 978-3-432-10686-1
 Ratgeber zu einer gesunden Lebensführung und Ernährung. Im Mittelpunkt steht die Gesunderhaltung und Erneuerung der Mitochondrien. Sie sind die Kraftzentren in den Zellen und Verlust oder Schädigung schwächen den Organismus.
 (Ve), (O 300), (Med 400), (VE)
 (ID-G 38/18)



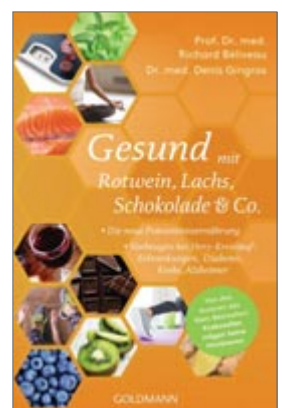
- 568.625.8 geb. 20,00
Braun, Jessica: Atmen. - Kein & Aber, [2019]. - 362 Seiten
 ISBN 978-3-0369-5798-2
 Atmen ist so selbstverständlich, dass wir nicht darüber nachdenken. Und doch können wir lernen, mit dem richtigen Atemholen Körper und Seele zu verbinden und unser Leben zu verändern. Die Autorin beschreibt ihren langen Weg, sich selbst besser kennenzulernen.
 (Vck 9), (O 615), (Med 213), (VCK 1)
 (ID-A 25/19)



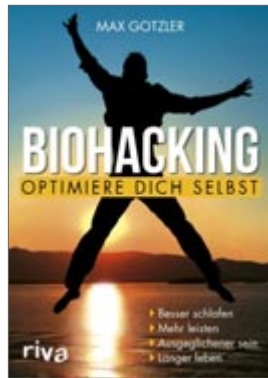
- 566.943.3 kt. 16,95
Chudak, Evelin: Freiheit im Herzen. - 1. Auflage. - Eden Books, 2019. - 237 Seiten
 ISBN 978-3-95910-229-2
 Anhand ihres eigenen Entwicklungsweges zeigt die Bloggerin (www.modernhippie.de) Menschen den Weg in ein authentisches, selbstbestimmtes Leben. Mit konkreten Tipps zu gesunder Ernährung, Auflösung ungesunder Verhaltensmuster, Übungen zu Atemtechniken, Mantras und Leitsätzen.
 (Mcl), (F 123), (Psy 840), (MCL 1)
 (ID-B 44/19)



- 585.809.8 kt. 15,00
Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co. 1. Auflage, vollständige Taschenbuchausgabe. - TRIAS, 2020. - 427 Seiten
 ISBN 978-3-442-17837-7
 Ein stimmiges Ernährungskonzept zur Vorbeugung gegen die modernen chronischen Leiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Krebs, Alzheimer.
 (Vcl), (O 613), (HW 263), (VCL)
 (ID-A 7/20)



— 513.011.7 kt. 19,99
Gotzler, Max: Biohacking - Optimize dich selbst. - Originalausgabe, 1. Auflage. - riva, 2018. - 173 Seiten
 ISBN 978-3-7423-0102-4



Mit vielen verschiedenen „Biohacks“ (Verhaltensweisen) ist es möglich, in sechs großen Lebensbereichen (Ernährung, Bewegung, Erholung, Balance/Meditation, Arbeitsoptimierung, Umfeld) die eigene Lebensqualität permanent zu steigern. Die „Biohacks“ sind gut nachvollziehbar. (Vc), (O 610), (Med 210), (VC)
IK: Ratgeber - Fit und gesund
StO Medizin groß (ID-A 13/18)

— 563.309.0 geb. 19,99
Grimm, Hans-Ulrich: Echtes Essen. - Droemer, [2019]. - 336 Seiten
 ISBN 978-3-426-27643-3



Der Journalist und Autor von „Die Suppe lügt“ beschreibt in seinem neuesten Buch, warum die Versprechungen der Anti-Aging-Industrie nichts taugen und wie man durch den Genuss gesunder, unverfälschter Lebensmittel sein Leben verlängern kann. (Vcm 6), (O 614), (Med 252), (VCN)
 (ID-A 17/19)

— 555.837.9 kt. 14,90
Haig, Matt: Mach mal halblang. - Deutsche Erstausgabe. - dtv, 2019. - 318 Seiten
 ISBN 978-3-423-26228-6



Der erfolgreiche britische Autor ruft seine Leser angesichts des zunehmenden Stress und der auch negativen Folgen des Fortschritts auf zu einer achtsamen, minimalistischen Lebensweise, die nicht nach Perfektion strebt sondern nach Selbstakzeptanz und innerem Frieden. Mit vielen praktischen Tipps. (Mcl 31), (F 123.1), (Psy 840,5), (MCL 16)
StO Psychologie klein (ID-A 17/19)

— 532.624.3 geb. 19,99
Karlinder, Charlotte: Gesund ist das neue Sexy. - Originalausgabe. - Knaur MensSana, 2018. - 203 Seiten



ISBN 978-3-426-65824-6
 Die bekannte Medizinjournalistin stellt hier auf unterhaltsame Weise über 100 nützliche, gut umsetzbare Tipps zu den Themen fit und schlank, forever young, Gesundheit, Wellness, zum Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen und Tipps und Tricks für einen gesunden Alltag vor. (Vc), (O 610), (Med 210), (VC)
StO Medizin klein (ID-A 21/18)

— 573.866.7 geb. 16,99
Newton, Anna: Ein leichtes Leben. - 1. Auflage. - mvg Verlag, 2019. - 272 Seiten
 ISBN 978-3-7474-0081-4



Bloggerin und YouTuberin Anna Newton hilft mit einfachen Schritten beim Aufräumen des Alltags. In den Bereichen Leben, Arbeit und Zuhause zeigt sie, wie man eine passende Morgenroutine findet, das eigene Budget bestmöglich nutzt, das Zuhause effektiv entrümpelt und Zeit für Hobbys einplant. (Nn), (F 270), (Pä 440,9), (MCL 1)
 (ID-B 51/19)

— 572.365.0 geb. 29,95
Ornish, Dean: Revolution in der Herztherapie. - Lüchow, [2019]. - 496 Seiten
 ISBN 978-3-95883-400-2



„Lifestyle-Programm“ des amerikanischen Präventiv-Mediziners Ornish aus den 1990er-Jahren: eine Kombination aus fettreduzierter, vorwiegend vegetarischer Ernährung und individuellem Bewegungstraining bei Verzicht auf Genussgifte und Stress. (Vel 2), (O 421), (Med 677,1), (VEL 2)
 (ID-G 31/19)

— 545.902.7 kt. 17,95
Pooley, Clare: Chianti zum Frühstück. - 1. Auflage. - Beltz, 2018. - 375 Seiten
 ISBN 978-3-407-86539-7



Beschwingt, frisch, humorvoll und gespickt mit frecher Situationskomik protokolliert die 47-jährige ehemalige Marketingchefin einer Londoner Agentur die Höhen, Tiefen und Erkenntnisse im ersten Jahr ihres alkoholfreien Lebens. Ihr Blog „Mummy was a secret drinker“ gibt ihr in schweren Zeiten Halt. (Vet 111), (R 11), (Med 639), (VGN 3)
 (ID-A 45/18)

- 533.305.9 geb. 28,00
Rose, Amber: Natürlich kochen mit Amber Rose. – Deutsche Erstausgabe. – Knesebeck, [2018]. – 223 Seiten
 ISBN 978-3-95728-061-9
 Viele Tipps zur Zubereitung naturbessener Grundzutaten, die es leicht machen, ohne industriell gefertigte Zutaten gesund und vollwertig zu kochen.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 485), (XEO 22)
 (ID-B 16/18)



- 572.259.6 kt. 20,00
Tischinger, Michael: Auf die Seele hören. – Herder, [2019]. – 234 Seiten
 ISBN 978-3-451-60084-5
 Anregungen, wie man Wege findet, der eigenen Seele nachzuspüren, um ein freudvolles Leben führen zu können. Erfahrungsberichte, Impulse, Gedichte, Zitate und Texte festigen den Wunsch, aus tiefstem Seelengrund lebendig zu sein.
 (Mcl 3), (F 123), (Psy 840,5), (MCL 1)
 (ID-A 34/19)



- 575.928.7 geb. 24,00
Schuster, Denise Renée: Live fast. Eat well. – Originalausgabe, 1. Auflage. – Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG, 2019. – 224 Seiten
 ISBN 978-3-95453-174-5
 Zwei-Personen-Rezepte für Frühstück, Fitnesssnacks, To-go-Gerichte und Abendessen zu Hause, alle ohne Weizen und Industriezucker. Mit Lifestyle-Tipps, Planungshilfen für den Alltag und Rezeptfotos.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 485), (XEO 22)
 (ID-B 5/20)

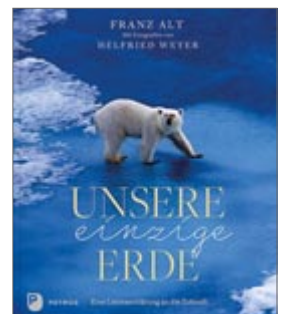


- 546.761.2 kt. 17,00
Vogel, Thomas: Mäßigung. – oekom, [2018]. – 189 Seiten
 ISBN 978-3-96238-065-6
 Mäßigung gehört – neben Klugheit, Mut und Gerechtigkeit – zu den Kardinaltugenden. Behandelt werden ihre Bedeutung aufgrund globaler Umweltzerstörung, unter welchen Bedingungen Maßhalten möglich ist sowie Konzepte aus Philosophie und Religion: Askese, Verzicht oder einfach nur das „rechte Maß“.
 (Lco), (E 502), (Phil 221), (LCO 1)
 (ID-B 37/18)

- 580.370.5 geb. 14,95
Stavemann, Harlich H.: Auf ins Leben!. – dgvt Verlag, [2019]. – 119 Seiten
 ISBN 978-3-87159-230-0
 Die beiden Autoren vermitteln, wie man ein gesundes Selbstbewusstsein eines Kindes fördert, wie ein Kind Frustration auszuhalten lernt und wie seine Zuversicht und Lebensmut gefördert werden können. Mit Beispielen aus der therapeutischen Arbeit und praktischen Verhaltens- und Erziehungs-Tipps.
 (Ngk 9), (F 231.1), (Pä 362), (NGK 2)
 IK: Ratgeber – Eltern und Kind
 StO Pädagogik groß (ID-A 1/20)



- 568.267.1 geb. 28,00
Alt, Franz: Unsere einzige Erde. – Patmos Verlag, [2019]. – 141 Seiten
 ISBN 978-3-8436-1140-4
 Der bekannte Journalist Alt behandelt in dem Bild-Text-Band aktuelle Umweltthemen wie Sonnen- und Windenergie, Klimawandel und Artensterben. Illustriert werden die Texte durch zahlreiche Farbfotos, die die Schönheit der von Katastrophen bedrohten Erde zeigen.
 (Uas), (N 070), (SoP 2060), (GEM 6)
 (ID-G 46/19)



- 576.876.3 kt. 14,00
Strunz, Ulrich G.: Arsch hoch beginnt im Kopf. – Originalausgabe. – Ariston, [2019]. – 128 Seiten
 ISBN 978-3-424-20211-3
 Ulrich G. Strunz, Sohn von Arzt und Bestseller-Autor Ulrich Strunz, stellt sein Mentalprogramm vor, das ihm zu einem besseren Leben verholfen hat. Mithilfe der neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie berichtet er von seinem persönlichen Erfolgsgeschichte, der Meditation.
 (Mcl 3), (F 123), (Psy 840,5), (MCL 1)
 IK: Ratgeber – Persönlichkeit
 (ID-A 42/19)



- 571.648.6 kt. 14,95
Bates, Albert: Die Plastik-Wende. – 1. Auflage. – Windpferd, 2019. – 120 Seiten
 ISBN 978-3-86410-222-6
 Auf ca. 120 Seiten geht A. Bates auf alle Aspekte des Plastikproblems ein. Was ist eigentlich Plastik? Welche Arten gibt es und welche Auswirkungen hat seine Verwendung und Verbreitung auf den Menschen und die Natur. In der zweiten Hälfte gibt der Autor Ratschläge zur Vermeidung von Plastik.
 (Uas 64), (N 076), (Tech 1154), (GEM 69)
 (ID-A 1/20)

Trendthemen Frühjahr 2020

Teil 2

ekz.bibliotheksservice GmbH

Vertrieb Medien
Bismarckstraße 3
72764 Reutlingen

Kontakt • Bestellung (D)

Baden-Württemberg, Bayern
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen,
Rheinland-Pfalz, Saarland
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Alle weiteren Bundesländer
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Kontakt • Bestellung (AT)

Tel. +43 662 844 699-13, Fax -19, info@ekz.at

Hinweis für österreichische Kunden:

Aufgrund der Umsatzsteuerdifferenz sind die Preise für österreichische Kunden geringfügig höher.

Kontakt • Bestellung (KÖB)

Bistümer Essen, Freiburg, Münster,
Rottenburg-Stuttgart
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Bistümer Hildesheim, Köln, Osnabrück,
Speyer, Trier
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Bistümer Aachen, Berlin, Fulda, Limburg,
Mainz, Paderborn
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Hinweis für KÖB-Kunden:

Fortsetzungen und Standing Orders können nur über Eigenmittel erworben werden.

Bezugsbedingungen

Preisänderungen vorbehalten.
Preise gültig für Deutschland inkl. Umsatzsteuer.
Die aktuellen Preise für Bearbeitungsdienstleistungen und Datenmaterial finden Sie auf unserer Website.
Die ekz liefert zu den AGB.

Bestellabschnitt

Wir bestellen die markierten Titel (Exemplarzahl deutlich vermerkt):

	Buch	Nonbook
Bearbeitung und Zubehör		
unbearbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie in der ekz hinterlegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als KÖB-Kunde wenden Sie sich bei Erstbestellung bitte an Ihr Regionalteam.		
Andernfalls wie folgt:		
im Original Verlagseinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ekz-Folieneinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kartonierte Titel nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kartonierte Titel nicht nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¹⁾ betrifft buchartige Beilagen außer Booklets		
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-XML-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kundennummer _____

Ansprechpartner/-in _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum _____

Weitere Bearbeitung auf Anfrage.

Unterschrift und Stempel mit vollständiger Anschrift

Trendthemen Frühjahr 2020

Teil 3

Maï 2020

- 579.135.3 kt. 16,99
Drexel, Christof: Warum Meer-
schweinchen das Klima retten. –
1. Auflage. – GU, 2019. – 208 Seiten
ISBN 978-3-8338-7109-2

Inhaltsreicher, durch viele Grafiken,
Tabellen und Übersichten illustrierter
Ratgeber für Menschen, die umwelt-
freundlich leben und ihre CO² Bilanz
verbessern wollen.

(Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 6)
(ID-A 46/19)



- 582.780.6 kt. 19,90
Griebhammer, Rainer: #klimaretten.
– Lambertus, [2020]. – 258 Sei-
ten
ISBN 978-3-7841-3203-7

Aktueller Reader zur Klimakrise vom
ehemaligen Leiter des Freiburger
Ökoinstituts, mit vielen Zahlen und
Fakten. Griebhammer macht prakti-
sche Vorschläge für jedermann, for-
dert aber auch politische Maßnah-
men, ohne die ein weiterer Anstieg
der Erderwärmung unvermeidbar
sein wird.

(Uas 62), (N 456.1), (Nat 1126), (CCL 1)

StO *Naturwissenschaften klein* (ID-A 8/20)



- 571.910.3 geb. 22,00
Foer, Jonathan Safran: Wir sind das
Klima! – 1. Auflage. – Kiepenheuer &
Witsch, 2019. – 327 Seiten
ISBN 978-3-462-05321-0

Ein wesentlicher Verursacher von
CO²- und Methangas ist die Massen-
tierhaltung. Wir alle tragen durch
unsere Ernährungsgewohnheiten so
zum Klimawandel bei. Durch die
Reduzierung unseres Konsums von
tierischen Lebensmitteln könnten wir
einen wichtigen Beitrag zum Klima-
schutz leisten.

(Uas 62), (N 456.1), (Nat 1128),
(CCL 1)

StO *Naturwissenschaften klein* (ID-A 44/19)



- 569.597.6 kt. 16,99
Hess, Thomas: Nur die Harten blei-
ben im Garten!. – Kosmos, [2019]. –
128 Seiten
ISBN 978-3-440-16764-9

Der Ratgeber beinhaltet Tipps zum
Umgang mit den veränderten Wet-
terbedingungen angefangen bei der
Bearbeitung des Bodens über den Rasen, das richtige Gießen und
Wässern, eine Auswahl an robusten Pflanzen für den passenden
Standort, Pflanzenschutz bis zu Hilfen für Tiere.

(Xbo 30), (W 221), (Lan 675), (XBO 1)

StO *Gartenbau, Tierhaltung klein; StO Express Garten (ohne Tierhal-
tung)* (ID-A 47/19)



- 573.326.6 kt. 27,99
Die Folgen des Klimawandels
Springer, [2019]. – XXXI, 273 Seiten
ISBN 978-3-662-59580-0

Die 20 Zeitschriftenaufsätze, die alle
in der Zeitschrift „Spektrum der Wis-
senschaft“ erschienen sind, beleuch-
ten den Klimawandel aus unter-
schiedlichen Blickwinkeln. Welchen
Einfluss haben Wälder, Vulkanaus-
brüche und Wolken? Was passiert bei
einer Temperaturänderung von 1
oder 2 Grad Celsius?

(Uas 62), (N 456.1), (Nat 1126),
(CCL 1)

(ID-B 4/20)



- 575.114.5 kt. 19,99
Heyn, Viktoria: Besser naturbewusst
leben. – Christian, [2020]. – 159 Sei-
ten
ISBN 978-3-95961-370-5

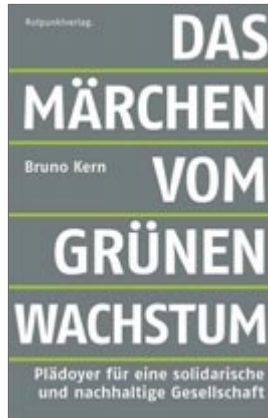
Naturbewusst zu leben heißt nach-
haltig, ökologisch, regional und sai-
sonal zu wirtschaften. Das betrifft
alle Bereiche unseres Lebens von der
Ernährung bis zum Reisen. Hier gibt
es neben wichtigen Hintergrundin-
formationen viele praktische Tipps,
die man nach und nach umsetzen
kann.

(Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)

(ID-A 47/19)



— 572.633.5 kt. 15,00
Kern, Bruno: Das Märchen vom grünen Wachstum. - 1. Auflage. - Rotpunktverlag, 2019. - 237 Seiten
 ISBN 978-3-85869-847-6



Sachbuch zum Klimawandel mit eindringlichem Appell für einen wirtschaftlichen Systemwechsel: Der österreichische Autor, Verfechter einer ökosozialistischen Reformpolitik, fordert ein ressourcenschonendes, nachhaltiges und solidarisches Wirtschaften.
 (Gan), (E 711), (Soz 980), (GAN)
 (ID-A 46/19)

— 577.826.5 geb. 22,00
McKibben, Bill: Die taumelnde Welt. - 1. Auflage. - Blessing, 2019. - 394 Seiten
 ISBN 978-3-89667-652-8



Der amerikanische Umweltaktivist und Träger des alternativen Nobelpreises behandelt engagiert und gut lesbar weltweite Probleme vom Klimawandel über die künstliche Intelligenz bis zur Gentechnologie.
 (Uas), (N 070), (SoP 2060), (GEM 6)
 (ID-B 46/19)

— 573.047.7 kt. 15,00
Klima geht uns alle an edition chrison, [2019]. - 236 Seiten
 ISBN 978-3-96038-210-2



Sammelwerk mit 15 Beiträgen von ausgewiesenen Fachleuten bzw. persönlichen Erfahrungsberichten zur Klimakrise im Rahmen der evangelischen Initiative „Brot für die Welt“.
 (Uas 62), (N 456.1), (Nat 1126), (CCL 1)
 (ID-A 47/19)

— 571.631.5 kt. 18,00
Neubauer, Luisa-Marie: Vom Ende der Klimakrise. - Tropen, [2019]. - 302 Seiten
 ISBN 978-3-608-50455-2



Die „Fridays for Future“-Aktivistin und der Politökonom legen ein Buch vor, in dem sie die bedeutendsten Fragen zum Klimawandel wissenschaftlich fundiert beantworten. Dabei versäumen sie auch nicht, einen Weg in die Zukunft zu weisen und zu zeigen, wie die Klimakrise noch abgewendet werden kann.
 (Uas 2), (N 071), (SoP 2230), (GEM 6)
StO Naturwissenschaften groß; StO Express Naturwissenschaften
 (ID-A 46/19)

— 575.269.2 kt. 20,00
Kopatz, Michael: Schluss mit der Ökomoral. - oekom, [2019]. - 240 Seiten
 ISBN 978-3-96238-131-8



Beitrag zur Klimadebatte, der massiv das Setzen neuer Normen durch die Politik fordert.
 (Gkn 5), (D 024), (PoI 650), (ERN 2)
 (ID-B 44/19)

— 561.501.7 kt. 14,99
Noucher, Sophie: Bye-Bye Plastik!. - Heel, [2019]. - 159 Seiten
 ISBN 978-3-95843-914-6



Ratgeber zur Plastikvermeidung im Alltag mit zahlreichen Hervorhebungen und visualisierten Informationen.
 (Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)
 (ID-A 24/19)

— 586.512.5 kt. 9,99
Krautwaschl, Sandra: Verschwendungsfreie Zone. - Originalausgabe. - Heyne, 2020. - 237 Seiten
 ISBN 978-3-453-60531-2



Eine Familie mit drei Kindern, die seit Jahren nahezu plastikfrei lebt, will nun auch noch ihren Konsum extrem einschränken. Dies bedeutet, kein Auto mehr, einfache Urlaube, Kleidung wird gebraucht gekauft oder getauscht etc. Wie dies, sogar mit Freude, gelingen kann, schildert Krautwaschl.
 (Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)

— 585.682.6 geb. 17,00
Projekt plastikfrei 1. Auflage. - frechverlag GmbH, 2020. - 108 Seiten
 ISBN 978-3-7724-4950-5



Ein sehr praktischer, absolut geradliniger und erfolgsorientierter Titel zum Start in ein plastikfreies Leben. In sechs Wochen soll dies deshalb gelingen, weil jede Woche ein abgesteckter, übersichtlicher Bereich in Angriff genommen wird, so etwa das Einkaufen, das Badezimmer, die Küche.
 (Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)
 (ID-A 8/20)

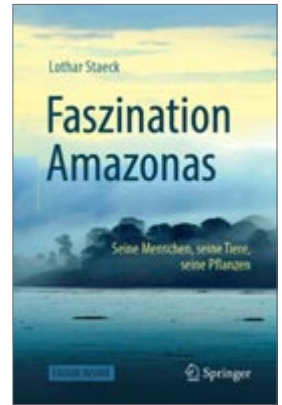
IK: Ratgeber - Natur und Umwelt
StO Naturwissenschaften groß (ID-A 8/20)

- 585.749.6 geb. 15,99
Pypke, Susanne: #Basteln for Future. - 1. Auflage. - frechverlag, 2020. - 123 Seiten
 ISBN 978-3-7724-8460-5



Das Buch bietet neben Tipps zur (Plastik-)Müllvermeidung und zum Umweltschutz viele Bastelideen, die mit einfachen Materialien und Mitteln gestaltet werden können. So entsteht aus einer leeren Shampoo-Flasche eine kleine Tasche, und ein Getränkekarton wird zum Vogelfutter-Haus. Ab 6.
 (4.3/Y), (I G 4), (4.3/Spo), (4.3/Y)
 IK: Basteln, Umwelt
 (ID-A 9/20)

- 556.050.1 kt. 24,99
Staeck, Lothar: Faszination Amazonas. - Springer, [2019]. - VII, 370 Seiten
 ISBN 978-3-662-58327-2



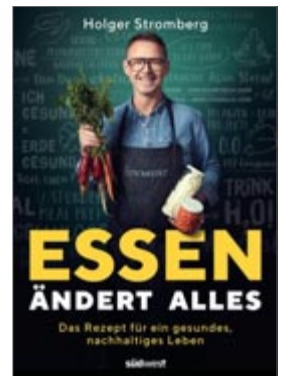
Kenntnisreiche, trotzdem unterhaltsam und gut verständlich präsentierte Darstellung der Amazonasregion mit den dort lebenden Menschen, Tieren und Pflanzen.
 (Ufl 41), (N 532.2), (Bio 484), (UFL 4)
 StO Naturwissenschaften groß
 (ID-A 40/19)

- 558.426.6 kt. 18,00
Schüler, Charlotte: Einfach plastikfrei leben. - 1. Auflage. - Südwest, [2019]. - 160 Seiten
 ISBN 978-3-517-09801-2



Ratgeber zur Reduzierung des Kunststoffkonsums im Alltag für Teens und Twens.
 (Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)
 IK: Ratgeber - Natur und Umwelt
 StO Naturwissenschaften klein (ID-A 23/19)

- 580.255.8 kt. 20,00
Stromberg, Holger: Essen ändert alles. - 1. Auflage. - Südwest, 2019. - 191 Seiten
 ISBN 978-3-517-09903-3



Ernährungs-Ratgeber und Kochbuch zum Thema „Klimafreundlich und nachhaltig kochen“. Ca. 2/3 des Buches bieten gut verständlich und anregend das Wissen über Lebensmittel und gesunde Ernährung, das für diese grundlegende und die Ressourcen schonende Veränderung des Essverhaltens notwendig ist.
 (Vcl), (O 613), (HW 263), (VCL)
 (ID-A 9/20)

- 560.514.6 kt. 14,99
Schulz, Christoph: Plastikfrei für Einsteiger. - Originalausgabe, 1. Auflage. - mvg Verlag, 2019. - 127 Seiten
 ISBN 978-3-86882-993-8



Ratgeber zur weitgehenden Gestaltung eines plastikfreien Alltags.
 (Uas 8), (N 077), (SoP 2250), (GEM 69)
 IK: Ratgeber - Natur und Umwelt
 (ID-A 16/19)

- 784.345.0 MP3-CD 18,00
Wallace-Wells, David: Die unbewohnbare Erde; (The uninhabitable earth) (David Wallace-Wells ; gelesen von Mark Bremer). - Ungekürzte Lesung. - 1 CD (MP3; 618 min)
 ISBN 978-3-948343-03-3



Mit den dramatischen Folgen der Erderwärmung werden sich diejenigen, die heute 20 Jahre und jünger sind, definitiv auseinandersetzen müssen. Der Wissenschaftsjournalist Wallace-Wells beschreibt mögliche Zukunftsszenarien und das knappe Zeitfenster, das für Veränderungen noch genutzt werden kann.
 (Uas 62), (N 456.1), (Nat 1126), (CCL 1)
 (IN-G 1/20)

- 576.566.3 kt. 18,00
Sokol, Andrea: Kann ich selbst, mach ich selbst. - Knauer, [2019]. - 174 Seiten
 ISBN 978-3-426-67584-7



80 Rezepte dafür, wie man nachhaltiger und gesünder essen, putzen und sich pflegen kann und dabei Geld und Müll spart.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 660), (XEO 2)
 IK: Ratgeber - Natur und Umwelt
 (ID-A 47/19)

Auswahl an Material- und Möbelprodukten, die Ihre Bibliothek nachhaltig und ressourcenschonend arbeiten lassen



Thermopapier für Belegdrucker

Umweltfreundliches Material ohne chemische Entwickler, beständig gegen Umwelteinflüsse wie Sonnenlicht oder Feuchtigkeit, für den direkten Lebensmittelkontakt zugelassen, Blue4est, graublau, B 80 mm, L ca. 76 m

ekz-Nr.	EUR/Stück
8092835	2,50



Bio-Klebefolie

Ist umweltfreundlich und eignet sich für fast alle Oberflächen. Sie kann bis zu einem gewissen Grad noch korrigiert werden, das Trägerpapier mit Linienraster lässt sich leicht zuschneiden und ist lösungsmittelfrei. Wir empfehlen diese Folie, wenn Sie Erfahrung mit der Buchpflege haben. Kunststoff-Folie, LPDE, Bio-based, Stärke 90 µm, transparent, mit glänzender Oberfläche und Papierabdeckung, 25-m-Rolle

ekz-Nr.		EUR/Rolle
8034900	220 mm	23,10
8034901	260 mm	27,30
8034902	280 mm	29,40
8034903	300 mm	31,50
8034904	320 mm	33,60
8034905	360 mm	37,80
8034906	400 mm	42,00
8034907	500 mm	52,50

Bio-Klebefolie

Schmalrolle zur Reparatur des Buchrückens, Kunststoff-Folie, LPDE, Bio-based, Stärke 90 µm, transparent, mit glänzender Oberfläche und Papierabdeckung, 25-m-Rolle

ekz-Nr.		EUR/Rolle
8034920	50 mm	7,10



Ausleihetasche

Mit zusätzlichem Druckknopf, mit Slogan „Bibliothek. Mehr als Du denkst.“, Recyclingmaterial, schwarz, B 375, H 380, T 120 mm

ekz-Nr.	EUR/Stück
8070515	4,05



Papier-Tragetasche

Besonders reißfeste Qualität, mehrfach verwendbar. Schont die Ressourcen und wirbt zusätzlich für das Medienangebot der Bibliothek. Die Tasche hat Griffe aus gedrehten Papierkordeln und ist zu 100 Prozent kompostierbar. Traglast 6–8 kg. Beidseitig grau bedruckt, mit Seitenfalte, Recycling-Kraftpapier, braun, B 320, H 300, T 160 mm

ekz-Nr.	EUR/Stück
8070341	0,45



Baumwolltragetasche

Beidseitig bedruckt mit Slogan „Bibliothek. Mehr als Du denkst.“, Baumwolle, mit 2 langen Henkeln, natur, B 380, H 420 mm

ekz-Nr.	
8070512	

Menge ab	EUR/Stück
1	2,05
500	1,95



Wertstoffsortiersystem 36L

Mit drei nach vorne öffnenden Klapptüren. Die Inneneinsätze aus Kunststoff mit Bügelgriff sind einzeln entnehmbar. Inhalt je Einsatz ca. 12 Liter. Für ein sicheres Trennen mit Piktogramm-Aufklebern für Wertstoffe, Restmüll und Papier. Als Stand- oder Wandgerät einsetzbar, das Montagematerial zur Wandbefestigung ist im Lieferumfang enthalten. Edelstahl, Gewicht ca.16 kg, Gesamtinhalt ca. 36 Liter B 705, H 570, T 270 mm

ekz-Nr.	EUR/Stück
9515628	270,00



Wertstoffsortiersystem 240L

Doppelflügeltür mit Schloss (2 Schlüssel) und praktischen Griffmulden. Mit vier verstellbaren Füßen für einen einfachen Niveau-Ausgleich und drei selbstschließenden Einwurfsklappen in Gelb, Schwarz und Blau. Für ein sicheres Trennen mit Piktogramm-Aufklebern für Wertstoffe, Restmüll und Papier. Die Inneneinsätze aus verzinktem Stahlblech mit Bügelgriff und Kantenschutz im Bodenbereich sind einzeln entnehmbar. Inhalt je Einsatz ca. 80 Liter. Stahlblech pulverbeschichtet, silberfarben, Gewicht ca. 54 kg, Gesamtinhalt ca. 240 Liter B 1080, H 995, T 375 mm

ekz-Nr.	EUR/Stück
9515627	599,00

Bestellen Sie diese Produkte
direkt im ekz-Shop Bibliotheksausstattung:
<https://shopping.ekz.de>
oder über unsere kostenlose Bestellothline:
Tel. 0800 359 359 3

Schnelle Alltagsküche

— 579.465.0 geb. 19,99
Allinson, Kate: Pinch of Nom. – 1. Auflage. – ZS, 2019. – 272 Seiten
ISBN 978-3-96584-007-2

Vorgestellt werden 100 unkomplizierte kalorienarme Rezepte vom Frühstück über schnelle Mahlzeiten, Fakeaways (abgewandelte Takeaways), Suppen und Eintöpfe, Ofengerichte, Snacks und Beilagen bis Süßspeisen; jedes Rezept auf einer Doppelseite mit Farbfoto und Angaben zu Zeitaufwand und Kalorien. (Vcl 3), (O 613.3), (HW 505), (VCL 3)
StO Medizin klein (ID-A 3/20)



— 532.957.3 geb. 30,00
Britton, Sarah: Einfach gut essen. – Deutsche Erstausgabe. – Knesbeck, [2018]. – 240 Seiten
ISBN 978-3-95728-062-6

In über 100 Rezepten werden vegetarische und vegane Gerichte gezeigt. Gegliedert sind die Rezepte nach Suppen, Salaten, Hauptgerichten, kleinen Gerichten und Snacks (inklusive Süßem) und nach Jahreszeiten. Viele Rezepte sind glutenfrei, rohköstlich, ohne Getreide oder/und vegan. (Xeo 252), (X 212), (HW 487), (XEO 22) (ID-B 13/18)



— 561.163.7 geb. 16,95
Daniels, Sabrina Sue: Nur für mich!. – DK, [2019]. – 159 Seiten
ISBN 978-3-8310-3647-9

Rezepte für den eine Person vom Frühstück bis zum Abendessen: Verwöhnrezepte, „Jetzt aber schnell“, „Hygge-Food“, „Couch-Patato“, „Power-Food“ und abschließend Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen; mit Basics und Tipps. (Xeo 29), (X 219), (HW 615), (XEO 2) (ID-A 13/19)



— 545.744.1 geb. 19,95
Dimitriadis, Katerina: Käts Last Minute Küche. – DK, [2018]. – 192 Seiten
ISBN 978-3-8310-3507-6

Die bekannte Köchin präsentiert rund 80 trendige, vielseitige Gerichte für die Alltagsküche. Mit Hinweisen für den Einkauf und die Vorratshaltung. (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2) (ID-A 37/18)



- 558.497.0 geb. 19,95
Henze, Christian: Feierabend-Blitzrezepte. - Originalausgabe, 1. Auflage. - Becker Joest Volk Verlag, 2019. - 192 Seiten
 ISBN 978-3-95453-162-2

Unkompliziert und lecker kochen, mit wenigen Zutaten für zwei oder mehr Personen, aus Resten oder sogar ohne Herd - Rezepte für alle Gelegenheiten von Sterne- und Fernsehkoch Christian Henze.

(Xeo 2), (X 210), (HW 362), (XEO 2)

IK: Essen und Trinken

StO Hauswirtschaft klein; StO 1000 Sachliteratur (ID-A 20/19)

- 572.522.5 geb. 20,00
Kauth, Daniel: Kochen für mich. - 1. Auflage. - EMF, 2019. - 160 Seiten
 ISBN 978-3-96093-445-5

Kochbuch für Einpersonenhaushalte mit Rezepten der internationalen Küche, die schnell und einfach zuzubereiten sind; mit vielen Fotos.

(Xeo 29), (X 219), (HW 615), (XEO 2)

IK: Essen und Trinken

StO Hauswirtschaft klein; StO 1000 Sachliteratur (ID-A 4/20)



- 560.858.0 geb. 19,99
König, Ira: Happy Singleküche. - 1. Auflage. - 2019. - 160 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6882-5

Vorgestellt werden 80 Rezeptideen: Vegetarisches, Pasta, Reis und Co., Fleisch und Fisch, darunter z.B. etliche One-Pot-Gerichte, die schnell zubereitet sind, Tipps, wie man mit Zutaten umgeht, die eigentlich für den Single-Haushalt mengenmäßig zu groß sind, Austausch Tipps etc.

(Xeo 29), (X 219), (HW 615), (XEO 2)

(ID-A 17/19)



- 541.966.0 geb. 25,00
Kotaska, Mario: Das Plus-3-Prinzip. - 1. Auflage. - EMF, 2018. - 239 Seiten
 ISBN 978-3-96093-064-8

Neunzig Rezepte Alltagsküche von Sternekoch Mario Kotaska mit ausführlicher Einleitung, sechs thematischen Rezeptkapiteln, Wochen- und Menüplaner, Einkaufslisten, Saisonkalender, vielen Detail- und ganzseitigen Rezeptfotos.

(Xeo 29), (X 219), (HW 362), (XEO 2)

IK: Ratgeber - Essen und Trinken

StO Hauswirtschaft klein (ID-A 49/18)



- 531.221.0 kt. 13,99
Kreih, Susann: Last Minute Singleküche. - Christian, [2018]. - 127 Seiten
 ISBN 978-3-95961-221-0

Mehr als 50 gut machbare Rezepte für die Singleküche vom Frühstück bis zum Abendessen und auch für Süßes, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen; reich illustriert.

(Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)

(ID-A 22/18)

- 529.922.0 geb. 15,00
Leicht Kochen - das Kochbuch
 1. Auflage. - TRIAS, [2018]. - 312 Seiten
 ISBN 978-3-432-10602-1

Attraktiv gestalteter Titel, der rund 250 kalorienarme Rezepte für die kreative Alltagsküche enthält. Die Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages sind gut beschrieben und auch schon von weniger Geübten nachzukochen.

(Xeo 250), (X 212), (HW 505), (XEO 2)
 (ID-B 9/18)



- 541.977.5 geb. 8,99
Mallet, Jean-François: Simplissime - Das einfachste Kochbuch der Welt - 1-Euro-Gerichte. - 1. Auflage. - 2018. - 94 Seiten
 ISBN 978-3-96093-134-8

In der übersichtlichen Simplissime-Optik - mit vielen Fotos und wenig Text - stellt dieser Titel 1-Euro-Rezepte vor, für die es maximal 6 Zutaten benötigt.

(Xeo 29), (X 219), (HW 655), (XEO 2)

(ID-B 48/18)

- 541.979.7 geb. 8,99
Mallet, Jean-François: Simplissime - Das einfachste Kochbuch der Welt - Ofengerichte. - 1. Auflage. - 2018. - 94 Seiten
 ISBN 978-3-96093-155-3

In bekannter Simplissime-Optik stellt dieser Titel Ofengerichte vor, für die es maximal 6 Zutaten benötigt. Besonders für die schnelle Küche und Wenigkocher bietet diese Sammlung zahlreiche Ideen, wie z.B. Kartoffelgratin mit Senfwurstchen oder Gemüse-Ziegenkäse-Lasagne.

(Xeo 28), (X 217), (HW 573), (XEO 23)

(ID-B 48/18)



- 564.275.1 geb. 12,00
Meiselbach, Bettina: Ratzfatz Low Carb gekocht!. - 1. Auflage. - systemed, 2019. - 123 Seiten
 ISBN 978-3-95814-253-4

Liebevoll illustrierter Band der bekannten Low Carb-Food-Bloggerin mit schnellen Rezepten für alle Mahlzeiten des Tages. Die Gerichte sind herzhaft, kommen meist aus der Pfanne oder dem Ofen und lassen sich in max. 30 Minuten auf der Basis gängiger Zutaten, die überall erhältlich sind, zubereiten.

(Xeo 250), (X 212), (HW 505), (VCL 3)

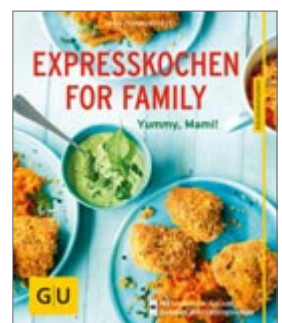
(ID-A 22/19)

- 501.036.1 kt. 8,99
Pfannebecker, Inga: Expresskochen for family. - 1. Auflage. - 2017. - 64 Seiten
 ISBN 978-3-8338-5885-7

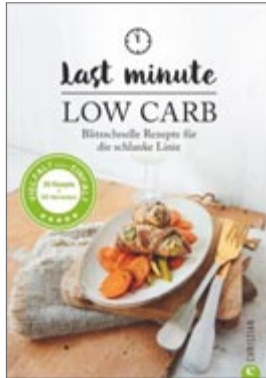
Reich illustrierte Sammlung mit schnellen Gerichten für die ganze Familie von herzhaft (Gemüse, Fisch, Fleisch) bis süß.

(Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)

(ID-A 8/17)



- 560.552.7 kt. 9,99
Pichl, Veronika: All in one und One Pot mit dem Thermomix für Kinder. - Originalausgabe, 1. Auflage. - riva, 2019. - 96 Seiten
 ISBN 978-3-7423-0956-3
 Fünfzig One-Pot-Rezepte für die Thermomix-Küchenmaschine, die sich besonders an Kinder richten. Die Gerichte sind mithilfe der Tipps in der Einleitung nicht nur schnell umgesetzt, sondern auch preiswert.
 (Xeo 28), (X 217), (HW 575), (XEO 23)
 (ID-B 19/19)
- 531.223.2 kt. 13,99
Proebst, Margit: Last Minute Low Carb. - Christian, [2018]. - 126 Seiten
 ISBN 978-3-95961-222-7
 Fünfzig kohlenhydratarmer Rezepte für Vorspeisen, Snacks, Salate, Suppen, Currys, Hauptgerichte mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, die (obwohl mit überwiegend frischen Zutaten zubereitet) in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Zu jedem Gericht gibt es eine zusätzliche Rezeptvariante mit anderen Zutaten.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 505), (VCL 3)
 (ID-A 23/18)
- 575.792.2 geb. 19,99
Schillik, Sophia: Minimalismus-Küche. - 1. Auflage. - GU, 2019. - 160 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7236-5
 Wenige, hochwertige Zutaten, wenige Küchengeräte, unkomplizierte Zubereitung, das sind die Grundlagen dieser Rezepte, neben Rohkost gibt es One-Pot-Rezepte, solche mit nur 6 Zutaten und Blitzrezepte, viele davon ohne Fleisch.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)
 (ID-B 48/19)
- 575.793.3 geb. 15,00
Schnelle Küche! - Das goldene von GU 1. Auflage. - GU, 2019. - 352 Seiten
 ISBN 978-3-8338-7080-4
 250 Rezepte - in maximal 30 Minuten fertig - für zwei bis vier Personen, mit thematischer Küchenpraxis zu jedem Kapitel, Abkürzungs- und Umrechnungstabelle sowie Rezeptfotos zu allen Gerichten.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)
 IK: Essen und Trinken
 StO Hauswirtschaft klein; StO 1000 Sachliteratur (ID-A 42/19)
- 560.846.5 kt. 9,99
Schocke, Sarah: Expresskochen Low Carb. - 1. Auflage. - 2019. - 62 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6850-4
 Reich illustrierte Sammlung mit einer Auswahl von über 30 Rezepten (viele auf einer Doppelseite): „Salate & Suppen“, „Fleisch, Fisch & Geflügel“, „Käse, Ei & Tofu“, dazu Infos zu Küchenhelfern und geeigneten Lebensmitteln.
 (Xeo 250), (X 212), (HW 505), (VCL 3)
 (ID-A 8/19)
- 532.101.6 geb. 19,99
Schubbeck, Alfons: Meine schnellen Rezepte. - 1. Auflage. - ZS, 2018. - 152 Seiten
 ISBN 978-3-89883-761-3
 Mit seinen 75 schnellen Rezepten zeigt Schubbeck, dass frische Alltagsküche einfach und dennoch gesund und abwechslungsreich sein kann. Das Geheimnis liegt in einer durchdachten und breiten Vorratshaltung.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)
 (ID-A 22/18)
- 533.534.9 kt. 19,99
Schumann, Sandra: Speed Cooking. - 1. Auflage. - 2018. - 192 Seiten
 ISBN 978-3-8338-6455-1
 Die Rezeptautorin und Foodstylistin präsentiert rund 100 Rezepte für die schnelle, unkomplizierte Alltagsküche, für Snacks und Mitnahme-gerichte. Zur Zeitersparnis werden neben frischen Zutaten auch Tiefkühlprodukte und Fertigteige verwendet.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)
 (ID-A 19/18)
- 545.717.5 kt. 12,99
Summ, Ursula: Trennkost - Express-Rezepte. - 1. Auflage. - TRIAS, 2019. - 96 Seiten
 ISBN 978-3-432-10829-2
 Rezepte zum Thema „Trennkost“, die sich in maximal 25 Minuten zubereiten lassen.
 (Vcl 2), (O 613.2), (HW 510), (VCL)
 (ID-G 5/19)
- 558.932.2 kt. 12,00
Tschernigow, Sarah: No time to eat. - Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch, 1. Auflage. - Ullstein, 2019. - 255 Seiten, 16 ungezählte Seiten
 ISBN 978-3-548-37779-7
 Selbst gekochte, naturbelassene Nahrung mit ausgewogener Nährstoff- und Kaloriendichte ohne Junk-Foods und ein gut geplantes Zeitbudget für die Küche erlauben es stressgeplagten Berufstätigen, sich auf die Schnelle gesund zu ernähren. Nach dem gleichnamigen Podcast.
 (Vcl), (O 613), (HW 263), (VCL)
 IK: Essen und Trinken
 StO Medizin klein; StO 1000 Sachliteratur (ID-A 9/19)
- 532.107.2 geb. 14,99
Zunner, Marianne: Ruck-zuck Küche. - ZS Verlag GmbH, [2018]. - 87 Seiten
 ISBN 978-3-89883-763-7
 Der vorliegende Band bringt Ordnung in die Vorratskammer und Abwechslung auf den Tisch. Die Autorin hat hier über 50 Rezepte zusammengetragen, die sich mit kluger Vorratshaltung einfach, schnell und ohne tägliches Einkaufen zaubern lassen.
 (Xeo 29), (X 219), (HW 600), (XEO 2)
 (ID-A 21/18)



Trendthemen Frühjahr 2020

Teil 3

ekz.bibliotheksservice GmbH

Vertrieb Medien
Bismarckstraße 3
72764 Reutlingen

Kontakt • Bestellung (D)

Baden-Württemberg, Bayern
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen,
Rheinland-Pfalz, Saarland
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Alle weiteren Bundesländer
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Kontakt • Bestellung (AT)

Tel. +43 662 844 699-13, Fax -19, info@ekz.at

Hinweis für österreichische Kunden:

Aufgrund der Umsatzsteuerdifferenz sind die Preise für österreichische Kunden geringfügig höher.

Kontakt • Bestellung (KÖB)

Bistümer Essen, Freiburg, Münster,
Rottenburg-Stuttgart
Tel. 07121 144-411, Medien.Team1@ekz.de
Bistümer Hildesheim, Köln, Osnabrück,
Speyer, Trier
Tel. 07121 144-412, Medien.Team2@ekz.de
Bistümer Aachen, Berlin, Fulda, Limburg,
Mainz, Paderborn
Tel. 07121 144-413, Medien.Team3@ekz.de
Fax 07121 144-496

Hinweis für KÖB-Kunden:

Fortsetzungen und Standing Orders können nur über Eigenmittel erworben werden.

Bezugsbedingungen

Preisänderungen vorbehalten.
Preise gültig für Deutschland inkl. Umsatzsteuer.
Die aktuellen Preise für Bearbeitungsdienstleistungen und Datenmaterial finden Sie auf unserer Website.
Die ekz liefert zu den AGB.

Bestellabschnitt

Wir bestellen die markierten Titel (Exemplarzahl deutlich vermerkt):

	Buch	Nonbook
Bearbeitung und Zubehör		
unbearbeitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wie in der ekz hinterlegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als KÖB-Kunde wenden Sie sich bei Erstbestellung bitte an Ihr Regionalteam.		
Andernfalls wie folgt:		
im Original Verlagseinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ekz-Folieneinband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kartonierte Titel nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kartonierte Titel nicht nähen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¹⁾ betrifft buchartige Beilagen außer Booklets		
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ekz-MARC21-XML-Datensatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kundennummer _____

Ansprechpartner/-in _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum _____

Weitere Bearbeitung auf Anfrage.

Unterschrift und Stempel mit vollständiger Anschrift