



LUDWIGSBURG



## Literatur-Auswahl

# **Bücherliste zur jährlichen Infobörse für Frauen**



Aufgrund der aktuellen Situation fällt die Veranstaltung leider aus!

Stand: April 2020

Aktuelle Titel aus dem Bestand der Stadtbibliothek

**STADTBIBLIOTHEK**



## **Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeber**

Frau Herz

### **Von der Magie, deine eigene Heldin zu sein**

Fischer, 2019

In vielen persönlichen Geschichten beschreibt die Selbstliebe-Coachin Alexandra Richter-Woite ihren Weg heraus aus Depressionen und Selbstzweifeln in ein selbstbewusstes, glückliches Leben. Ihren Leserinnen will sie mittels Achtsamkeit und dem Kontakt zum inneren Kind ebenfalls dazu verhelfen.

**Signatur: Mcl Frau (Ebene 4)**

Karasek, Laura

### **Ja, die sind echt – Geschichten von Frauen und Männern**

Eichborn Verlag, 2019

Wohin fliehe ich bei einem miesen Date? Darf ich laszive Selfies verschicken? Muss ich mein Kind beim Algebra-Wettbewerb anmelden? Fragen, die noch keine Generation Frauen zuvor beantworten musste.

**Signatur: Mbm 30 Kara (Ebene 4)**

Rosales, Caroline

### **Sexuell verfügbar**

Ullstein fünf, 2019

Rosales zeigt anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte auf, das Frauen meist Handeln, weil sie glauben so handeln zu müssen und nicht weil sie es selber wirklich wollen.

**Signatur: Gcq 1 Rosa (Ebene 4)**

### **Rebellische Frauen:**

#### **150 Jahre Kampf für Freiheit, Gleichheit, Schwesterlichkeit**

Elisabeth Sandmann Verlag, 2019

Hier werden engagiert, leichtfüßig und pointiert die Geschichten all der furchtlosen Frauen erzählt, die seit über 150 Jahren und bis heute leidenschaftlich für die Rechte der Frauen auf der ganzen Welt kämpfen.

**Signatur: Gcq 1 Rebe (Ebene 4)**

Gates, Melinda

### **Wir sind viele, wir sind eins: Wenn wir die Rechte der Frauen stärken, verändern wir die Welt**

Droemer Verlag, 2019

Melinda Gates hat sich selbst als junge, begabte Informatikerin in einer absoluten Männerdomäne durchsetzen und ihren Platz erkämpfen müssen. Heute nutzt sie ihre Stimme, um die Situation der Frauen überall zu verbessern.

**Signatur: Gcq 1 Gate (Ebene 4)**

**Henningsmeyer, Anja**

**Denn Sie wissen, was Sie tun: wie Frauen erfolgreich verhandeln**

Campus Verlag 2019

Die Autorin vermittelt das Werkzeug, das für eine erfolgreiche Verhandlung wichtig ist - egal ob es um mehr Geld, um einen neuen Kunden oder um das nächste Urlaubsziel geht.

**Signatur: Hrc Henn (Ebene 4)**

**Murphy, Anna**

**Perfekt gestylt: Wie man sich individuell und stilvoll kleidet**

Dorling Kindersley Verlag, 2019

Mode-Expertin Anna Murphy zeigt Ihnen in ihrem praktischen Mode-Buch, wie Sie sich ganz einfach eine zeitlose, wandelbare Grundgarderobe für jeden Anlass zusammenstellen, ohne dabei ein Vermögen auszugeben.

**Signatur: Xen 41 Murp (Ebene 4)**

**Zurhorst, Eva-Maria**

**Liebe kann alles: wie du mit deiner weiblichen Kraft zur Schöpferin deines Lebens wirst: das Transformationsprogramm**

Arkana Verlag, 2019

Der Name der Autorin ist Selbstläufer, kaum erschienen, wurde ihr neues Buch bereits vielfach medial beachtet. Neue Entdeckungen gibt es nicht, sie versteht es, ihre Botschaft bildhaft eingängig immer wieder neu zu formulieren und zu vermarkten.

**Signatur: Mcl Zurh (Ebene 4)**

## **Stressbewältigung und Entspannung**

**Middendorf, Katharina**

**Female Yoga: Entdecke die 7 Urkräfte deiner Weiblichkeit**

Droemer und Knauer Verlag, 2019

Female Yoga ist "wie der Kleiderschrank einer Frau: Schaut man hinein, sieht man die Facetten, die diese Frau ausmachen und nebenbei sieht man, was sie trotz aller Zwischentöne ganz sie selbst sein lässt.

**Signatur: Vck 1 Midd (Ebene 4)**

## **Fitness und Ernährung**

Frey, Hannah

### **Zuckerfrei für Berufstätige: Schnelle Feierabendküche und easy To-go-Rezepte**

Gräfe & Unzer, 2019

Geniale Tipps & Tricks für einfaches Meal Prep, clevere Meal Plans für jede Jahreszeit, passende Einkaufslisten und jede Menge gesunde Rezepte.

**Signatur: Xeo 250 Frey (Ebene 4)**

Hempel, Susann

### **Faszien Rücken Training**

Naumann und Göbel Verlag, 2019

Für zu Hause und unterwegs: über 70 alltagstaugliche Faszienübungen.

**Signatur: Ybk 8 Hemp (Ebene 4)**

Hoffmann, Sophia

### **Zero Waste Küche**

Zabert und Sandmann Verlag, 2019

Unsere Großmütter wussten, wie man sparsam und nachhaltig einkauft, alles clever lagert und ökonomisch die Reste verwertet. Wir haben es irgendwie vergessen. Daher hat die Autorin viele ruckzuck-Rezepte entwickelt und ihr geballtes Wissen zum Thema Zero Waste und Nachhaltigkeit in dieses Buch gepackt.

**Signatur: Xeo 29 Hoff (Ebene 4)**

## **Familienleben und Kindererziehung**

Klüver, Nathalie

### **Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein**

Trias Verlag 2019

Den Alltag rocken mit Job, Kindern, Partner und Haushalt ist richtig anstrengend. Nathalie Klüver hat originelle und wohltuende Ideen für Ihre Auszeiten und macht vor, wie man einfach mal Druck rausnimmt.

**Signatur: Eltern CD (Ebene 0)**

Brunschweiler, Verena

### **Kinderfrei statt kinderlos : ein Manifest**

Büchner 2019

Streitschrift gegen unverantwortliches Reproduktionsverhalten in einer überbevölkerten Welt am Rande des ökologischen und klimatischen Kollaps. Nicht zuletzt bedeute kinderfrei für Frauen ein Freiheitskonzept, sich entfalten und nachhaltig für die Gesellschaft wirken zu können.

**Signatur: Gcl 1 Brun (Ebene 4)**

**Wilkens, Katrin**

**Mutter schafft**

Westend Verlag, 2019

Der gelungene und passgenaue Wiedereinstieg in den Beruf gerät für junge Frauen zur größten Herausforderung ihres eh schon dichten Lebens zwischen 35 und 50. Katrin Wilkens führt in diesem Buch die Ursachen für die Schwierigkeiten.

**Signatur: Gcq 1 Wilk (Ebene 4)**

**Windmüller, Gunda**

**Weiblich, ledig, glücklich - sucht nicht: eine Streitschrift**

Rowohlt Polaris 2019

Über die Kunst, glücklich single zu sein - ein Debattenbuch mit hohem Identifikationspotential. Gunda Windmüller plädiert leidenschaftlich dafür, unser Bild von der bemitleidenswerten Singlefrau zu überdenken. Und sie macht Mut: Denn das Leben allein kann verdammt gut sein. Leider nimmt das den meisten Frauen ohne festen Partner nach wie vor kaum einer ab. Was macht die Liebe? Hast du schon mal Online-Dating probiert?

**Signatur: Mbm 30 Wind (Ebene 4)**

**Müller, Lena Katharina**

**Versteh eine die Frauen! : Mythen über Körper und Psyche aufgedeckt**

mvg Verlag 2019

Locker und lebhaft getextet fasst die junge Ärztin (Jahrgang 1987) zusammen, was frau zu gynäkologischen Fragen, zu Hormonen, Verhütung und Sex wissen sollte und durchstreift gängige psychische Problemzonen von Frauen.

**Signatur: Mbm 30 Muell (Ebene 4)**

**Kirkpatrick, Belinda**

**Heilende Hormone : hormonfreundliche Ernährung & naturheilkundlicher Rat für einen harmonischen Zyklus**

Randomhouse 2019

Mit Fokus auf Menstruationsbeschwerden und mögliche Zyklusstörungen erläutern die australischen Autorinnen naturheilkundliche Grundlagen hormoneller Balance sowie entsprechend unterstützender Lebensführung von gesunder Ernährung bis zu allgemeinen Lifestyle-Ratschlägen.

**Signatur: Veq 1 Kirk (Ebene 4)**

## **Kunst und Reisen**

Frigeri, Flavia

### **Frauen in der Kunst EST: Women artists**

Midas 2019

In diesem Band der kompakten Taschenbuchreihe Art Essentials stellt die Autorin - selbst Kunsthistorikerin und Kuratorin - 57 Künstlerinnen anhand ihrer Lebensgeschichte und 1-2 ausgewählten Werken vor - beginnend mit dem Geburtsjahr 1552. Reihentypisch mit vielen Farb reproduktionen und Glossar.

Aus dem Englischen übersetzt

**Signatur: Ry Frig (Ebene 4)**

Rieck, Lea

### **Sag dem Abenteuer, ich komme: wie ich mit dem Motorrad die Welt umrundete und was ich von ihr lernte**

Kiepenheuer & Witsch 2019

Kluger und fesselnder Reisebericht über eine abenteuerliche Motorradtour rund um den Globus. Geschrieben aus der Perspektive einer jungen und einfühlsamen Frau, die aus ihrem fest getakteten Leben in München ausbricht.

**Signatur: Cdn 1 Riec (Ebene 4)**

## **Ernährung und Gesundheit**

Staudinger, Nicole

### **Ich nehm' schon zu, wenn andere essen: Wie ich trotz 7 Millionen Ausreden 30 Kilo verlor**

Knauer eBook 2019

Nicole Staudinger hat Jahre missglückter Diät-Versuche hinter sich. Kaum einen neuen Abnehm-Trend ließ sie unversucht - ohne Erfolg. Die Kilos, die sie verlor, brachte der Jo-Jo-Effekt zurück. Erst als sie erkannte, dass ihr Essverhalten das Problem war - eine Leckerei als Belohnung, als Trost oder einfach zwischendurch - gelang ihr das Abnehmen. Indem sie es sich nicht zum Ziel machte, ihr Gewicht zu reduzieren, sondern sich bewusst und ausgewogen zu ernähren, begannen die Pfunde auf einmal zu purzeln. Der Jo-Jo-Effekt blieb diesmal aus. Und nicht nur das: Ganz nebenbei fand sie zu mehr Energie, Wohlbefinden und Körperbewusstsein. In diesem Buch macht sie anderen Frauen auf gewohnt leichte und humorvolle Art Lust, den Genuss-Verzicht zu beenden und mit Humor und Selbstbewusstsein ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

**Onlinebibliothek-LB**

Schönfeldt, Sybil Gräfin

### **Kochbuch für die kleine alte Frau**

Edition momente 2019

Eine kulinarisch-autobiografische Köstlichkeit ist dieses anregende Kochbuch von Sybil Gräfin Schönfeldt. Für all jene, die allein leben, aber eine selbst gekochte Mahlzeit lieben.

**Signatur: Xeo 29 Schoenf (Ebene 4)**



# Adressen- und Öffnungszeiten

## **Stadtbibliothek im Kulturzentrum**

Wilhelmstraße 9/1, 71638 Ludwigsburg

Telefon: 07141 910-2542, Telefax: 07141 910-2797

Internet: [www.stabi-ludwigsuurg.de](http://www.stabi-ludwigsuurg.de)

E-Mail: [stabi.service@ludwigsburg.de](mailto:stabi.service@ludwigsburg.de)

Di, Mi, Fr	10.00 – 19.00 Uhr
Do	10.00 – 20.00 Uhr
Sa im Winter	10.00 – 15.30 Uhr (1.10.–30.4.)
Sa im Sommer	10.00 – 13.00 Uhr (1.5.–30.9.)

## Zweigstellen

Unser Bücherbus hält jede Woche an zwölf Haltestellen im Stadtgebiet.

Telefon: (0 71 41) 9 10-23 92

### **Zweigstelle Schlösslesfeld**

Schlösslesfeld, Brahmweg 30

Telefon: 07141 910-2389

Di. 14.30 – 19.00 Uhr

Do. 10.00 – 13.00 Uhr, 14.30 – 19.00 Uhr

### **Zweigstelle West**

Kaiserstraße 14, Schulzentrum West

Telefon: 07141) 910-28 01

Di., Do. 14.00 – 19.00 Uhr

In den Stadtteilen Poppenweiler und Neckarweihingen gibt es ebenfalls kleine Bibliothekne. Sie werden von Vereinen betrieben.

**Internet: [www.stabi-ludwigsburg.de](http://www.stabi-ludwigsburg.de)**

#### **Impressum**

Herausgeberin: Stadt Ludwigsburg, Fachbereich Bildung und Familie  
Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg, Telefon 07141 910-2266, Foto: privat

**Diese Literaturswahl ist lediglich eine Auswahl und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.**