

Sachgebiet T aus dem 16. Nachtrag

Datenstand: 01.07.2024 bis 01.01.2026

Hobbys- Praktische Bücher – Ratgeber – Weiterbildung

35666 Adler, Yael

Genial ernährt! Klüger essen, entspannter genießen, besser leben

Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Ballaststoffe – wir wissen mittlerweile, dass all das wichtige Bestandteile unserer Ernährung sind. Aber wenn es um konkrete Empfehlungen geht, widersprechen sich selbst Expertinnen und Experten regelmäßig. Ständig werden wir mit neuen Diätformen und Superfoods bombardiert, die viele Fragezeichen hinterlassen. Yael Adler lässt uns beim gesunden Essen endlich durchblicken. Sie erklärt unterhaltsam, welche Nährstoffe, Ernährungsformen und Ergänzungsmittel wirklich gut für uns sind und was wir lieber vermeiden sollten. Die Ärztin und beliebte TV-Expertin zeigt: Sich gesund zu ernähren, macht Spaß und bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen.

Gelesen von Yael Adler

ZK: 1-0166868-1-1 seit: 02.12.2025

Größe: 331 MB 0 Seiten DNB: 1358300925

Ort: Berlin Verlag: Argon Jahr: 2025

1 CD. 725 Minuten

35613 Auel, Heike

Are you ready? Attention! Go! Die Ladybugs - im Drachenboot gegen den Brustkrebs
Eine Brustkrebserkrankung wirft das ganze Leben um. Plötzlich drehen sich die meisten Gespräche nur um die Krankheit, Therapien, Ängste und Sorgen um die unsichere Zukunft. Aber was kommt, wenn man die Krankheit besiegt hat? Was gibt es für Therapien, um wieder ins Leben zurückzufinden? Seit 2011 schon treffen sich die Ladybugs („Marienkäfer“), Brustkrebspatientinnen u.a. des Lüner St.-Marien-Hospitals. Dies sind ihre Geschichten.

Gelesen von Christa Mischke

ZK: 1-0166370-1-2 seit: 31.07.2025

Größe: 181 MB 215 Seiten DNB: 1228358362

Ort: Werne Verlag: Ventura Verlag Jahr: 2021

1 CD. 385 Minuten

86508 Böschemeyer, Uwe

Das Leben ist besser als sein Ruf

Von erfreulichen Möglichkeiten und was man daraus machen kann

Sind Sie manchmal vom Leben enttäuscht? Geben Sie sich schnell zufrieden? Haben Sie noch Träume? Oder ist es genau umgekehrt und Sie überfordern sich mit Ihrem Streben nach Glück? Der Psychotherapeut Uwe Böschemeyer rät aus seiner

jahrzehntelangen Erfahrung dazu, das Glück nicht irgendwo zu suchen, sondern in genau jenem Leben, das man gerade führt. Was so einfach klingt, gelingt nicht immer~ vor allem, wenn die eigene Unvollkommenheit im Weg steht.

Gelesen von Gösta Barthelmes

ZK: 1-0164112-1-9 seit: 09.10.2025

Größe: 96 MB 118 Seiten DNB: 1343985757

Ort: Innsbruck [u.a.] Verlag: Tyrolia Jahr: 2025

1 CD. 209 Minuten

84894 Bossi, Betty

Gemüselust neu entdeckt

Betty Bossi ist Markenzeichen der Coop Genossenschaft in der Schweiz. Der Name steht für eine Kunstfigur, die ab 1956 dafür genutzt wurde, mit Kochrezepten den Umsatz von verschiedenen Lebensmittelprodukten zu steigern. Heute ist sie zudem eine Marke für Convenience Food und weitere Produkte.

Gelesen von Sabine Trieloff

ZK: 1-0157400-1-4 seit: 20.08.2024

Größe: 265 MB 320 Seiten DNB: 1132209390

Ort: Zürich Verlag: Betty Bossi Jahr: 2017

1 CD. 289 Minuten

86087 Brandt, Henrik

Die Power-Pause - Autogenes Training für zwischendurch

Stressiger Job, viel zu viel Arbeit? Gönnen Sie sich eine Power-Pause! In diesem Hörbuch finden Sie zum schnellen Kraft tanken kurze Übungen aus dem Autogenen Training für Einsteiger und Fortgeschrittene. Schon nach kurzer Zeit können Sie voller neuer Energie, Ruhe und Kraft wieder in den Alltag starten. Das Booklet enthält zusätzlich nützliche Hinweise und Tipps zur richtigen Anwendung des Autogenen Trainings und zum Energiemanagement. Mit meditativer Musik.

Gelesen von Henrik Brandt

ZK: 1-0157661-1-0 seit: 29.09.2025

Größe: 83 MB 0 Seiten DNB: 98448728X

Ort: Stuttgart Verlag: Lüchow Jahr: 2007

1 CD. 90 Minuten

86423 Bühner, Detlef

Lampenfieber Audio-Ratgeber: Lesung mit Hörspielszenen

Die meisten Menschen leiden unter Lampenfieber. Das Fieber befällt sie unterschiedlich heftig, in verschiedenen Situationen und zu variierenden Zeitpunkten. Sie werden bisweilen so krank, dass sie versuchen, jedwede Art von öffentlichen Auftritten zu vermeiden. Was kann helfen, um beschädigtes Selbstvertrauen zu kurieren und Freude an öffentlichen Auftritten zu gewinnen? Hier werden Ihnen

Strategien gegen Lampenfieber aufgezeigt, die situativ optimiert wurden.

Gelesen von Gilles Karolyi

ZK: 1-0157160-1-6 seit: 29.09.2025

Größe: 31 MB 0 Seiten DNB: 1035614731

Ort: Offenbach Verlag: GABAL Jahr: 2013

1 CD. 66 Minuten

84661 Clements, Carol

Besser in Balance einfache Gleichgewichtsübungen im Alltag

Mit zunehmendem Alter steigt leider das Risiko zu stürzen und damit die Gefahr von schweren Verletzungen. Die Furcht vor Stürzen hält uns davon ab, aktiv zu bleiben. Ein Teufelskreis, denn weniger Aktivität führt zu mehr Unsicherheit. Tanztherapeutin Carol Clements zeigt, wie man auch im Alter aktiv am Leben teilnimmt und gesund bleibt. Alle Übungen lassen sich unkompliziert mit der täglichen Routine verbinden.

Gelesen von Sabine Trieloff

ZK: 1-0156541-1-8 seit: 13.08.2024

Größe: 145 MB 176 Seiten DNB: 1184313938

Ort: Grünwald Verlag: Copress Sport Jahr: 2019

1 CD. 158 Minuten

Familie Nummer 100289 Ernährungs-Docs

Folge-Nr: 1 von 13

34796 Riedl, Matthias

Diabetes-Kochbuch.

Im ersten Teil des Kochbuches wird alles Wissenswerte rund um Diabetes anschaulich erklärt. Die Rezepte im zweiten Teil zeichnet ihre Alltagstauglichkeit aus.

Gelesen von Andrea Schunck

1 CD. 330 Minuten

Folge-Nr: 2 von 13

85353 Fleck, Anne.

Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte

Mehr als 50 gesunde Rezepte für Suppen, Salate, Hauptgerichte, Frühstück, Energiesnacks, Smoothies und Basics nach den Richtlinien des Lanserhof-Teams; mit Warenkunde.

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 257 Minuten

Folge-Nr: 3 von 13

85349 Klasen, Jörn

Runter mit dem Bluthochdruck

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten. Die Krankheit bleibt oft lange unerkannt, ist jedoch ein stiller Risikofaktor für Nieren-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Probleme und erhöht vor allem das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Unsere Psyche hängt eng mit Puls und Blutdruck zusammen. Die medikamentöse Therapie ist nicht der einzige Weg, um den Blutdruck zu senken. Eine konsequente Umstellung der Ernährung und des Lebensstils kann dauerhaft unterstützen. In seinem neuen Ratgeber klärt Ernährungs-Doc Jörn Klasen über den Zusammenhang zwischen Blutdruck und Ernährung auf. Dazu liefert er über 50 alltagstaugliche Rezepte, die die Gefäße stärken - ohne dass man auf Genuss verzichten muss!

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 420 Minuten

Folge-Nr: 4 von 13

85354 Fleck, Anne

Ran an das Fett

Dr. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, liefert mit diesem Buch eine leidenschaftliche, wissenschaftlich fundierte Lösung, mit der Sie Ihre Gesundheit revolutionieren können. Denn Fett, clever eingesetzt, besitzt das geheime Potenzial, chronischen Krankheiten - u.a. Herz-Kreislauf-Krankheit, Übergewicht, Depression, Alzheimer und Krebs - vorzubeugen, sie zu lindern und sogar zu heilen.

Gelesen von Peter Unglert

1 CD. 872 Minuten

Folge-Nr: 5 von 13

85355 Riedl, Matthias u.a.

Die Ernährungs Docs - gute Verdauung

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Entzündungen und Reizdarm werden immer häufiger diagnostiziert. Für ein gutes Bauchgefühl können wir sehr viel selber tun. Indem wir uns bewusst ernähren! Praxisnah und sehr alltagstauglich erklären die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen, wie regelmäßige Bewegung und vor allem eine Umstellung auf gesunde Ernährung Beschwerden deutlich verbessert und sogar Medikamente reduzieren werden können. Mit vielen leckeren und Bauch schonenden Rezepten, die Energie und Lebensfreude zurückbringen, fällt das gar nicht schwer.

Gelesen von Heide Schumann

1 CD. 375 Minuten

Folge-Nr: 6 von 13

85356 Riedl, Matthias u.a.

Die Ernährungs Docs - starke Gelenke

Millionen Deutsche leiden unter Arthrose und rheumatischen Erkrankungen, immer

öfter auch Kinder. Sind Rheuma und Arthrose Volkskrankheiten, mit denen man leben muss? "Nein!" sagen die Bestsellerautoren Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen und liefern wertvolle Experten-Tipps. Ein tolles Buch mit guten Rezepten und viel Hintergrundwissen.

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 410 Minuten

Folge-Nr: 7 von 13

85357 Riedl, Matthias u.a.

Die Ernährungs Docs - supergesund mit Superfoods

Die Ernährungs-Docs stellen die 10 heimischen Überflieger-Lebensmittel für Gesundheit und Wohlbefinden vor. An jeder zweiten Erkrankung ist eine falsche Ernährung beteiligt. Umso wichtiger wird die Frage: "Wie sieht eine gesunde Ernährung aus und welche Nahrungsmittel tun dem Körper wirklich gut?"

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 290 Minuten

Folge-Nr: 10 von 13

85351 Fleck, Anne u.a.

Die Ernährungs Docs - unser Anti-Bauchfett-Programm

Ein Bäuchlein mag noch nett sein, Fett am Bauch dagegen nicht. Mittlerweile ist erwiesen, dass dieses sogenannte viszerale Fett aus medizinischer Sicht hochgefährlich ist. Das Fett befeuert in der Körpermitte Entzündungen, die zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden führen. Deshalb haben die Ernährungs-Docs eine Ernährungsstrategie entwickelt, mit der jeder effektiv gegensteuern und den Fettdepots am Bauch zu Leibe rücken kann. Über 60 alltagstaugliche Rezepte zeigen, wie einfach und genussreich eine Anti-Bauchfett-Ernährung ist.

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 363 Minuten

Folge-Nr: 11 von 13

85352 Fleck, Anne u.a.

Die Ernährungs Docs - zuckerfrei gesünder leben

Die TV-Ärzte erläutern, warum Zucker ein "heimlicher Killer" ist, der sich besonders in industriell hergestellten Lebensmitteln versteckt. Sie geben nützliche Tipps, wie man Zucker vermeiden kann und wie wir unsere Ernährung umstellen müssen, um den antrainierten Heißhunger auf Süßes erfolgreich in den Griff zu bekommen.

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 300 Minuten

Folge-Nr: 12 von 13

85350 Fleck, Anne u.a.

Die Ernährungs Docs - starkes Herz

Seit Jahrzehnten sind Herzerkrankungen die Todesursache Nummer eins in den westlichen Industrieländern. 90 Prozent aller Infarkte entstehen durch einen schlechten Lebensstil und könnten mit wenig Aufwand verhindert werden. Wer herzgesund isst, betreibt Vor- und Nachsorge. Die renommierten TV-Ärzte zeigen in ihrem neuen Buch, wie unser alltägliches Essen auf die Gefäße und auf das Herz-Kreislauf-System wirkt und wie einfach jeder seinem Herzen etwas Gutes tun und Krankheiten vorbeugen kann.

Gelesen von Margrit Stier

1 CD. 400 Minuten

Folge-Nr: 13 von 13

85557 Fleck, Anne

Energy!

Wie Hunger oder Durst ist Müdigkeit ein Mechanismus unseres Körpers, der uns am Leben hält und vor Überforderung bewahrt. Wenn der Schlaf jedoch keine Erholung mehr bringt, erfahren wir ein anderes Müdesein. Eines, das wir als krank machend empfinden und dessen Auslöser wir oft nicht identifizieren können. Dr. med. Anne Fleck hat die heimlichen Ursachen für andauernde Müdigkeit unter die Lupe genommen: Unentdeckte Infektionen, übersehene Stoffwechselstörungen, Nahrungsmittelintoleranzen, kranke Zellen oder Umwelttoxine können an unserer Leistungsfähigkeit zehren. Und sie erklärt, wie wir Organ- und Zellfunktion stärken, richtig entgiften, Stress reduzieren und die Kraft der Natur nutzen können, um neue Lebensfreude zu bekommen.

Gelesen von Ulrike Hübschmann

1 CD. 619 Minuten

Ende Familie Nummer 100289

85790 Förderverein "Freunde des barrierefreien Lesens e. V."

Grundkurs für Klavier des Projektes Do it!

Ihr möchtet ein Instrument lernen? Ohne Notenkenntnisse? Bequem von zu Hause aus? Dann ist unser Musikprojekt "Do it!" genau das Richtige für Euch! Wir haben zusammen mit professionellen Musikerinnen und Musikern barrierefreie Lernvideos für blinde und sehbehinderte Musikbegeisterte entwickelt. Auf der Projektwebseite "do-it-musik.de" findest du die Musikkurse im Videoformat.

Gelesen von Thomas Kauba

ZK: 1-0165961-1-1 seit: 26.11.2025

Größe: 111 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Leipzig Verlag: Deutsches Zentrum für barrierefreies Lesen (dzb lesen) Jahr:

2025

1 CD. 242 Minuten

86422 Frey, Christel

Konfliktlösungen Audio-Ratgeber: Lesung mit Hörspielszenen

Bei den meisten Menschen steckt die Konfliktlösekompetenz noch in den Kinderschuhen. Dabei lassen sich viele Konflikte ganz einfach bewältigen, wenn man einige zentrale Punkte beachtet. Ein 3-Schritte-Modell, mit dem sich jeder Konflikt lösen lässt, wird aufgezeigt, sowie Strategien, um Konflikte zu vermeiden, werden geboten.

Gelesen von Sabine Godec

ZK: 1-0157161-1-3 seit: 29.09.2025

Größe: 32 MB 0 Seiten DNB: 103561474X

Ort: Offenbach Verlag: GABAL Jahr: 2013

1 CD. 68 Minuten

86938 Heckert, Regina

Frauen im Kommen der weibliche Weg zu sexuellem Glück

Es könnte so leicht sein mit dem sexuellen Glück der Frau. In jeder Frau steckt eine sexuelle Führungspersönlichkeit, die nur darauf wartet, sich entfalten zu dürfen.

'Frauen im Kommen' wirft einen ehrlichen Blick in die Liebesbetten hinein und macht Frauen dadurch ihre Situation bewusst. Regina Heckert, seit rund 35 Jahren Expertin für weibliche Sexualität, beschreibt offen die unbewussten Denk- und Verhaltensmuster der Frauen, die sie in der Opferrolle gefangen halten. Es kommen Erkenntnisse aus dem Familienstellen dazu und natürlich Ideen für guten Sex auch als Singlefrau. Mehr als zehntausend Frauen konnte sie mit ihren Ideen und Methoden helfen, die Hemmnisse in ihrem Sexleben zu überwinden.

Gelesen von Birgit Krammer

ZK: 1-0164325-1-8 seit: 17.12.2025

Größe: 288 MB 248 Seiten DNB: 1270925970

Ort: Bielefeld Verlag: Kamphausen Media GmbH Jahr: 2023

1 CD. 627 Minuten

82707 Hertel, Stefanie

Die Wunderwelt der Kräuter Meine Familienrezepte zum Heilen und Genießen aus dem Garten der Natur

Star auf der Showbühne, Kräuterhexe im Herzen: Mit ihrem Charme und ihrer Musik erobert Stefanie Hertel die Herzen eines Millionenpublikums, ohne ihre Wurzeln jemals zu vergessen. Ihre Liebe zur Natur und Kräutern hat sie von ihrer Großmutter Erna geerbt. In diesem ganz persönlichen Kräuterbuch verrät die Sängerin, Entertainerin und Moderatorin ihre besten Kräuter-Rezepte zum Heilen und Genießen, die in ihrer Familie von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Von Omas Ringelblumensalbe bei Hautausschlägen über die Holunderbeerensuppe bei grippalen Infekten bis zu den Bärlauch-Gnocchi. Stefanie Hertel weiß: Der beste Arzt ist die Natur und sie gibt persönliche Tipps aus ihrer Natur-Hausapotheke weiter.

Gelesen von Petra Schulte-Döhner

ZK: 1-0162035-1-9 seit: 02.07.2025

Größe: 177 MB 192 Seiten DNB:

Ort: München Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag Jahr: 2024

1 CD. 382 Minuten

81732 Holdau, Angelika

Frei im Kopf Negative Denkmuster auflösen

Manchmal haben wir das Gefühl, das Leben stagniert. Der Wunsch nach Veränderung ist da, doch wir kommen nicht in die Umsetzung und bleiben immer ein wenig hinter unseren Möglichkeiten zurück. Was steht uns im Weg? Stärker als äußere Umstände blockieren uns meist negative Denkmuster. Die erfahrene Heilpraktikerin Angelika Holdau zeigt, wie sich diese inneren Hürden aufspüren und überwinden lassen.

Gelesen von Verena Rendtorff

ZK: 1-0157694-1-1 seit: 09.07.2025

Größe: 81 MB 128 Seiten DNB:

Ort: München Verlag: Scorpio Verlag Jahr: 2023

1 CD. 177 Minuten

35632 Huber, Johannes

Hirnfür bis 100 Der 14-Punkte-Plan

Keine Lust auf Kletterwand oder Italienisch lernen? Hirntraining nach den gängigen Regeln kann anstrengend sein, doch es gibt eine Version, die Spaß macht. Der Arzt Johannes Huber und Elisabeth Gürtler, Betreiberin eines Hotels mit Better Aging Academy, sind Mitte siebzig und stehen voll im Leben. In diesem Buch erzählen sie medizinisch gut begründet, wie sie das schaffen, warum freudvolles Hirntraining besser wirkt und für welches Mittagessen Ihr Gehirn ganz sicher dankt. Ein launiges und philosophisches Buch zum Mitmachen und geistig fit bleiben.

Gelesen von Beate Reker

ZK: 1-0166596-1-x seit: 13.10.2025

Größe: 127 MB 218 Seiten DNB: 1346926824

Ort: Wien Verlag: edition a Jahr: 2025

1 CD. 280 Minuten

86717 Jung, Mathias

Das sprachlose Paar Wege aus der Krise

Jede dritte Ehe in der Bundesrepublik geht mittlerweile zu Bruch, Tendenz steigend. 63 Prozent aller Scheidungen werden von Frauen beantragt. Vor allem Männer sind wahre Meister des Schweigens und nichts ist tödlicher für die partnerschaftliche

Entwicklung einer fruchtbaren Beziehung. Dass das sprachlos gewordene Paar wieder Worte findet, darum geht es!

Gelesen von Mathias Jung

ZK: 1-0160385-1-8 seit: 31.10.2025

Größe: 69 MB 0 Seiten DNB: 971584273

Ort: Lahnstein/Rhein Verlag: emu-Verlag Jahr: 2004

1 CD. 75 Minuten

86484 Kleinschmidt, Carola

Raus aus dem Stress Zu innerem Gleichgewicht finden

Mit Stress ist es ein bisschen wie beim Schwimmen: Wenn wir uns ohne

Schwimmkenntnisse ins Wasser stürzen, wird es schnell gefährlich. Aber Schwimmen kann man lernen. Einen guten Umgang mit Stress auch. Dieses Buch zeigt, wie man Stress aktiv steuern lernt und ein gesundes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung erreicht. So werden wir widerstandsfähig und bleiben auch im größten Trubel innerlich im Gleichgewicht.

Gelesen von Cornelia Bernoulli

ZK: 1-0162402-1-x seit: 09.10.2025

Größe: 73 MB 125 Seiten DNB: 1325721727

Ort: München Verlag: Scorpio Jahr: 2024

1 CD. 158 Minuten

86499 Konrad, Sandra

Fühlen, was ist Wie wir den Mut finden, uns selbst zu vertrauen ; Denkanstöße einer Psychologin

Wir Menschen sind verletzlich, vor allem in unseren Gefühlen. Sie zu verstehen und anzuerkennen, fällt niemandem leicht. Doch nur, wer sich selbst nah ist, kann auch anderen nah sein und ein erfülltes Leben führen. Sandra Konrad erzählt von der Kunst des Verzeihens, der Kraft des Loslassens und den Missverständnissen der Liebe. Sie erklärt, wie wir unsere Lebenszeit mit Momenten füllen, in denen wir uns als stark und glücklich erleben.

Gelesen von Corinna Beilharz

ZK: 1-0163886-1-6 seit: 09.10.2025

Größe: 76 MB 172 Seiten DNB: 1344286283

Ort: München Verlag: Piper Jahr: 2025

1 CD. 167 Minuten

16945 Levi Montalcini, Rita

Ich bin ein Baum mit vielen Ästen. Das Alter als Chance.

Mit weit über 70 erhielt die Autorin den Nobelpreis für Medizin, dieses Buch schrieb sie mit 89 Jahren. Sie erklärt, warum unser Gehirn bis ins hohe Alter leistungsfähig sein kann und bringt berühmte Beispiele.

Gelesen von Margot Gödrös

ZK: 1-0049374-1-5 seit: 05.08.2025

Größe: 176 MB 0 Seiten DNB:

Ort: München Verlag: Piper Jahr: 1998

1 CD. 383 Minuten

84787 McGarey, Gladys

Was ein gutes Leben ausmacht eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter

Sie ist 102 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin: Dr. Gladys McGarey ist eine der großen, weisen Frauen unserer Zeit. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Mit ihrer Weisheit und warmherzigen, einfühlsamen Art verkörpert Dr. Gladys zugleich die liebevolle Großmutter und vertrauensvolle Hausärztin, die wir alle gern hätten.

Gelesen von Laura Ehrich

ZK: 1-0160415-1-9 seit: 12.08.2024

Größe: 256 MB 272 Seiten DNB: 1285426827

Ort: München Verlag: Integral Jahr: 2023

1 CD. 559 Minuten

16663 Micas, Michele

Wenn ein naher Mensch Alzheimer hat. Praktischer Rat und Hilfen.

Ratgeber zu Diagnostik, Therapie und zwischenmenschlichen Belangen im Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit.

Gelesen von Rosmarie Lott

ZK: 1-0049144-1-5 seit: 06.08.2025

Größe: 152 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Freiburg Verlag: Herder Jahr: 1999

1 CD. 325 Minuten

86376 Nollmeyer, Olaf

Die souveräne Stimme Praxisnahes Stimmtraining

Ob bei Präsentationen, Verhandlungen, Vorträgen, Schulungen oder

Beratungsgesprächen - der Alltag stellt uns täglich vor neue Situationen, in denen wir unsere Stimme verwenden müssen. Aber ob wir beim Reden unsere Ziele erreichen, hängt auch davon ab, wie wir unsere Stimme einsetzen - welche Ausdruckskraft wir ihr verleihen. Auf CD 1 hören Sie, anhand von Beispielen, wie Sie Ihrer Stimme mehr Ausdruckskraft verleihen und beweglicher und motivierender sprechen. Auf CD 2 werden Sie durch praktische Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren angeregt.

Gelesen von Heiko Grauel

ZK: 1-0156422-1-7 seit: 29.09.2025

Größe: 134 MB 0 Seiten DNB: 984007547

Ort: Offenbach Verlag: GABAL Jahr: 2007

1 CD. 146 Minuten

82633 Oliver, Jamie

5 Zutaten mediterran einfach genial kochen

Über 125 leckere, leicht nachkochbare und stressfreie Rezepte machen das tägliche Kochen zum Erlebnis - und bringen ganz nebenbei sonniges Mittelmeerflair in die Küche. Auf diese Weise entstehen fantastische Gerichte, ganz ohne lange Zutatenlisten, chaotische Einkaufszettel oder riesige Abwaschberge. Das Beste: 65 % aller Rezepte sind fleischfrei oder fleischreduziert und dabei voll im Geschmack.

Gelesen von Petra Schulte-Döhner

ZK: 1-0161815-1-5 seit: 09.07.2025

Größe: 222 MB 317 Seiten DNB:

Ort: München Verlag: DK Jahr: 2023

1 CD. 480 Minuten

85618 Plaschka, Barbara

Kau dich schlank Gesund und genussvoll zum Wohlfühlgewicht

Jahrzehntelang lag der Fokus darauf, was wir essen. Oder besser gesagt: was wir alles nicht essen dürfen. Doch damit ist jetzt Schluss: In Kau dich schlank zeigt Barbara Plaschka, wie du alles essen darfst und dabei noch abnimmst. Durch ihr genussvolles Kautraining isst du künftig achtsamer und bist nach kleineren Portionen angenehm satt.

Gelesen von Cornelia Bernoulli

ZK: 1-0160873-1-4 seit: 08.08.2025

Größe: 175 MB 221 Seiten DNB: 1305397908

Ort: München Verlag: Piper Jahr: 2024

1 CD. 381 Minuten

86560 Reddemann, Luise

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt Seelische Kräfte entwickeln und fördern

Eine kleine Schule der Lebenskunst, die zeigt, wie wir uns aus Blockaden befreien und Leichtigkeit und Gelassenheit zurückgewinnen können. Nur so fühlen wir uns geborgen und können quälende Erinnerungen hinter uns lassen. Ein Buch, das dazu aufruft, auf sich selbst zu hören, Geduld mit sich selbst zu haben und auch einmal innehalten zu können.

Gelesen von Oliver Bedorf

ZK: 1-0157049-1-3 seit: 29.09.2025

Größe: 160 MB 176 Seiten DNB: 1198145730

Ort: Freiburg [u.a.] Verlag: Herder Jahr: 2020

1 CD. 348 Minuten

16666 Ressel, Hildegard

Rituale für den Alltag.

Einführung in den psychologischen Hintergrund von Alltagsritualen und hilfreiche Anleitungen, diese zu aktivieren und persönlich zu gestalten.

Gelesen von Gerald Hahnefeld

ZK: 1-0047421-1-8 seit: 06.08.2025

Größe: 123 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Freiburg Verlag: Herder Jahr: 1998

1 CD. 267 Minuten

85055 Sägebrecht, Marianne

Meine Jahreszeiten und die Moral von der Geschicht'!

Schauspielerin Marianne Sägebrecht führt mit ihren Ratschlägen durchs Jahr, garniert mit persönlichen Anekdoten, frechen Ideen, besonderen Rezepturen und Elixieren sowie liebevollen Meditationen. Leser tauchen ein in die geheimnisvolle Welt der Kräuter und Gewürze, lernen innezuhalten und bekommen viele Tipps zu einem gesunden Leben mit den Jahreszeiten.

Gelesen von Claudia Schätzle

ZK: 1-0158029-1-5 seit: 01.10.2024

Größe: 535 MB 288 Seiten DNB: 998695831

Ort: München Verlag: Nymphenburger Jahr: 2010

1 CD. 584 Minuten

86491 Schäfer, Stefanie Carla

Selbstliebe macht stark Freundschaft schließen mit sich selbst

Der Schlüssel für ein glückliches Leben: die Kunst der Selbstliebe. Jeder von uns kann diese Kunst erlernen. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen zeigt Stefanie Carla Schäfer, wie man Freundschaft mit sich selbst schließt, die eigenen Stärken erkennt und sich mit seinen Schwächen versöhnt.

Gelesen von Louisa Stroux

ZK: 1-0162403-1-7 seit: 09.10.2025

Größe: 68 MB 127 Seiten DNB: 1325719862

Ort: München Verlag: Scorpio Verlag Jahr: 2024

1 CD. 146 Minuten

16672 Schleicher, Peter

Die sensationelle Kreta-Diät.

Das Buch stellt die Küche und Lebensweise der kretischen Landbevölkerung mit ihren gesundheitlichen Vorteilen vor. Mit einem Rezeptteil für klassische kretische Gerichte

in neuer Variation.

Gelesen von Rosmarie Lott

ZK: 1-0048748-2-0 seit: 13.01.2025

Größe: 165 MB 0 Seiten DNB: 956107699

Ort: München Verlag: Mosaik Jahr: 1999

1 CD. 361 Minuten

86649 Schweppe, Ronald P.

30 Minuten raus aus dem Jobfrust Audio-Ratgeber

Freude an der Arbeit ist kein Hexenwerk, sondern eine Frage der Einstellung. Ein Audio-Ratgeber.

Gelesen von Heiko Grauel

ZK: 1-0160199-1-2 seit: 29.10.2025

Größe: 61 MB 0 Seiten DNB: 1016842457

Ort: Offenbach/Main Verlag: GABAL Jahr: 2012

1 CD. 66 Minuten

85102 Stadelmann, Ingeborg

Die Hebammen-Sprechstunde einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit mit Aromatherapie, Bachblüten, Homöopathie und Pflanzenheilkunde

Fachkundig und realistisch begleitet Ingeborg Stadelmann, Hebamme und Naturheilkundlerin, durch die Zeit von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Sie bestärkt Gebärende in ihrer Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortung und nimmt sie in schwierigen Momenten an die Hand. Meist sind es Retter aus der Natur, die weiterhelfen und die Situation beruhigen, ob Aromamischungen, Homöopathie, Bachblüten oder Tees.

Gelesen von AnnaMaria Tschopp

ZK: 1-0158030-1-6 seit: 01.10.2024

Größe: 502 MB 638 Seiten DNB: 1164699962

Ort: Wiggensbach Verlag: Stadelmann Verlag Jahr: 2021

1 CD. 2184 Minuten

86545 Stahl, Stefanie

Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie ihr Selbstwertgefühl

Wir alle haben Stärken und Schwächen. Doch während manche Menschen eine gute Meinung von sich haben, sich mit ihren Mitmenschen auf Augenhöhe fühlen und bewusst sie selbst sind, leiden andere unter ihrer Neigung zu Harmoniesucht, ihrem Perfektionismus, ihrer Entscheidungsschwäche oder dem Gefühl, ständig missverstanden zu werden. Stefanie Stahl erklärt, warum wir Unsicherheit nicht als unabänderliche Eigenschaft hinnehmen sollten.

Gelesen von Kordula Leiß

ZK: 1-0165638-1-7 seit: 29.09.2025
Größe: 143 MB 2 Seiten DNB: 1062809009
Ort: Berlin Verlag: Argon Jahr: 2015
1 CD. 156 Minuten

86057 Stutz, Phil

The tools Wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke gewinnen

Verblüffende therapeutische Maßnahmen, die auf Grundlage der Jung'schen und der buddhistischen Psychologie entwickelt wurden. Mithilfe der Tools erlangen wir Zugang zu unserem kreativen Unbewussten und damit zur größten Kraftquelle des Universums. Wenn wir diese nutzen, können wir hinderliche Muster wie Angst, Wut, Schüchternheit und negatives Denken überwinden und unser individuelles Potenzial voll entfalten. Gekürzte Hörbuchfassung des gleichnamigen Buches.

Gelesen von Johannes Steck

ZK: 1-0157208-1-1 seit: 08.10.2025 gekürzte Aufsprache
Größe: 378 MB 0 Seiten DNB: 1018780831
Ort: München Verlag: Arkana Jahr: 2012
1 CD. 412 Minuten

86082 Walzer, Nana

Die Kunst der Begegnung Vom Ich zum Wir ; der Weg zu einer erfüllenden Beziehung
Kaum etwas berührt uns Menschen mehr als Beziehungen. Aber nicht immer gelingen sie. Privat wie im beruflichen Umfeld liegt in der Qualität von Begegnungen die große Chance, in der heutigen sehr veränderungsfreudigen Zeit tiefgreifende und nachhaltige Zufriedenheit zu entwickeln, selbst zu initiieren und immer wieder zu erleben. Es gibt unendlich viele Arten und Weisen, Mittel und Wege, einander zu begegnen oder Beziehungen zu führen. Aber es sind ganz bestimmte Bedingungen, die eine Begegnung tiefer und elektrisierender werden lassen und dadurch Beziehungen auf Dauer bereichern.

Gelesen von Nana Walzer

ZK: 1-0157404-1-3 seit: 29.09.2025
Größe: 325 MB 0 Seiten DNB: 1079803912
Ort: Wien Verlag: Braumüller Jahr: 2016
1 CD. 354 Minuten

85393 WBH e.V.

Info-Hörbuch Nr. 56 Panta rhei - alles fließt
Informationen rund um die WBH mit Buchtipps.

Gelesen von Beate Reker

ZK: seit: 19.11.2024
Größe: 107 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Münster Verlag: WBH Jahr: 2024

1 CD. 232 Minuten

85523 WBH e.V.

Info-Hörbuch Nr. 57 Entscheidungen

Informationen rund um die WBH mit Buchtipps. Mai 2025

Gelesen von Beate Reker

ZK: seit: 16.05.2025

Größe: 81 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Münster Verlag: WBH Jahr: 2025

1 CD. 175 Minuten

85789 WBH e.V.

Info-Hörbuch Nr. 58 70 Jahre jung

Informationen rund um die WBH November 2025

Gelesen von Beate Reker

ZK: seit: 20.11.2025

Größe: 83 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Münster Verlag: WBH Jahr: 2025

1 CD. 175 Minuten

86385 Weckert, Al

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation für Dummies

Interessieren Sie sich für die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation? Im Beruf oder im Privatleben besseres Miteinander zu erlernen und aufkeimende Konflikte zu entschärfen oder gar zu klären - das klingt doch gut! Von Al Weckert erfahren Sie, wie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation das gegenseitige Verständnis erleichtern und erhellen. Beobachten Sie ohne zu bewerten, äußern Sie Gefühle und Bedürfnisse - auch wenn das zunächst nicht leichtfällt - und stellen Sie Bitten statt Forderungen an Ihren Gegenüber. Sie werden sehen: Wenn Sie sich klar äußern und empathisch zuhören, wird Ihre Kommunikation auch in schwierigen Situationen gelingen.

Gelesen von Al Weckert

ZK: 1-0156481-1-8 seit: 29.09.2025

Größe: 69 MB 0 Seiten DNB: 1070259950

Ort: Weinheim Verlag: Wiley-VCH Jahr: 2015

1 CD. 75 Minuten

86761 Wuchner, Andreas

Fasten mit allen Sinnen Eine Fastenwoche nach Dr. F. X. Mayr mit Meditations- und Körperübungen

Fasten - Achtsamkeit für Körper und Geist: Wie wir uns von Abhängigkeiten lösen und

zu neuer innerer Freiheit gelangen. Beim Fasten geht es nicht um Kasteiung und Verzicht, sondern um die Wandlung von unheilsamen Gewohnheiten. Dieses Buch macht Mut, sich auf einen spirituellen Weg zu wagen, der alte Abhängigkeiten löst und zu neuer innerer Freiheit führt. Am Beispiel einer typischen Fastenwoche wird der Sinn und Zweck des Fastens (der Autor ist Spezialist für die Dr. F. X. Mayr Methode) erläutert.

Gelesen von Johannes Spitzl

ZK: 1-0163115-1-6 seit: 03.12.2025

Größe: 112 MB 127 Seiten DNB: 1028164033

Ort: Innsbruck [u.a.] Verlag: Tyrolia-Verlag Jahr: 2013

1 CD. 242 Minuten

Sachgebiet U aus dem 16. Nachtrag

Datenstand: 01.07.2024 bis 01.01.2026

Fremdsprachige Bücher

86722 Adams, Douglas

The hitchhiker's guide to the galaxy

One Thursday lunchtime the Earth gets unexpectedly demolished to make way for a new hyperspace bypass. For Arthur Dent, who has only just had his house demolished that morning, this seems already to be more than he can cope with. Sadly, however, the weekend has only just begun, and the galaxy is a very strange and startling place.

Gelesen von Stephen Fry

ZK: 1-0160300-1-0 seit: 31.10.2025 gekürzte Aufsprache

Größe: 308 MB 0 Seiten DNB:

Ort: London Verlag: Macmillan Jahr: 2005

1 CD. 336 Minuten

86405 Ahern, Cecelia

One Hundred Names

Journalist Kitty Logan's career has been destroyed by scandal, and she now faces losing the woman who guided her and taught her everything she knew. At her mentor's bedside, Kitty asks her - what is the one story she always wanted to write? The answer lies in a file buried in Constance's office: a list of one hundred names. There is no explanation, nothing else to explain what the story is or who these people are. The list is a mystery. But before Kitty can talk to her friend, it is too late. With everything to prove, Kitty is assigned the most important task of her life - to write the story her mentor never had the opportunity to. Kitty has to meet the people on the list and to find out what connects them. And starts to understand her own.

Gelesen von Amy Creighton

ZK: 1-0156495-1-3 seit: 29.09.2025

Größe: 605 MB 0 Seiten DNB:

Ort: London Verlag: Harper Collins Jahr: 2006

1 CD. 660 Minuten

85275 Clements, Andrew

Things not seen

Fifteen-year-old Bobby thinks he knows what it's like to be invisible - he's used to being ignored by the popular kids at school (especially the girls). Even his parents hardly seem to notice whether he's home or not. Then one morning, Bobby wakes up to find that he IS invisible. For real. He can't stop wondering if he'll ever reappear - especially when his parents wreck their car and wind up in the hospital. Now Bobby is all alone. How can he survive in a world where he can't be seen? One thing's for sure: Bobby's not going to just wait around to see if his body will decide to show up again on its own. He's got to take action. Fast.

Gelesen von Daniel Passer

ZK: 1-0163128-1-4 seit: 08.07.2025

Größe: 185 MB 0 Seiten DNB:

Ort: New York Verlag: Listening Library Jahr: 2005

1 CD. 403 Minuten

86386 Dahl, Roald

The Roald Dahl audio collection

Includes: Charlie and the Chocolate Factory, James and the Giant Peach, both abridged and Fantastic Mr. Fox, The Enormous Crocodile, The Magic Finger.

Gelesen von Roald Dahl

ZK: 1-0156426-1-6 seit: 29.09.2025 gekürzte Aufsprache

Größe: 207 MB 0 Seiten DNB:

Ort: New York Verlag: Penguin Audio Jahr: 2013

1 CD. 225 Minuten

86708 Dickens, Charles

The signal man

The railway signal-man of the title tells the narrator of a ghost that has been haunting him. Each spectral appearance precedes a tragic event on the railway on which the signalman works. His work is on a lonely part of the line. When there is danger, his fellow signalmen alert him. Each warning is succeeded by an appearance of the spectre and a terrible accident.

Gelesen von Chris Burton

ZK: 1-0161541-1-9 seit: 31.10.2025

Größe: 80 MB 0 Seiten DNB: 968972438

Ort: München Verlag: Airplay-Mediengruppe Jahr: 1999

1 CD. 87 Minuten

85276 Eggers, Dave

The circle a novel

When Mae is hired to work for the Circle, the world's most powerful internet company, she feels she's been given the opportunity of a lifetime. Run out of a sprawling California campus, the Circle links users' personal emails, social media, and finances with their universal operating system, resulting in one online identity and a new age of transparency. Mae can't believe her great fortune to work for them - even as life beyond the campus grows distant, even as a strange encounter with a colleague leaves her shaken, even as her role at the Circle becomes increasingly public.

Gelesen von Dion Graham

ZK: 1-0163129-1-1 seit: 08.07.2025

Größe: 381 MB 0 Seiten DNB:

Ort: New York Verlag: Random House Audio Jahr: 2013

1 CD. 831 Minuten

86644 Henry, O.

Great short stories

The short stories are about English people, who are members of the ancient nobility, about true love, inheritance and other interesting occurrences.

Gelesen von Gordon Griffin

ZK: 1-0159607-1-5 seit: 29.10.2025

Größe: 75 MB 0 Seiten DNB: 982365764

Ort: Hamburg Verlag: Jumbo Jahr: 2007

1 CD. 81 Minuten

86056 James, Phyllis D.

Unnatural causes An Adam Dalgliesh mystery

Superintendent Adam Dalgliesh had been looking forward to a quiet holiday at his aunt's cottage on Monksmere Head, one of the furthest-flung spots on the remote Suffolk coast. Peace is soon shattered by murder. The mutilated body of a local crime writer, Maurice Seaton, floats ashore in a drifting dinghy and drags him into a macabre investigation. A complete and unabridged reading.

Gelesen von Michael Jayston

ZK: 1-0157428-1-5 seit: 29.09.2025

Größe: 407 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Bath Verlag: AudioGO Jahr: 2013

1 CD. 443 Minuten

86641 Leon, Donna

About face

At a dinner party Commissario Brunetti meets Franca Marinello, the wife of a prosperous Venetian businessman. A few days later, Brunetti is visited by Carabinieri

Maggior Filippo Guarino who wants information about the murdered owner of a trucking company. Eventually Guarino agrees to email a photo of his suspect, but by the time the photograph arrives, he himself is dead. Was he killed because he got too close? And how is it that Franca Marinello is involved?

Gelesen von Andrew Sachs

ZK: 1-0159602-1-9 seit: 29.10.2025 gekürzte Aufsprache

Größe: 240 MB 0 Seiten DNB:

Ort: London Verlag: Random House Audio Jahr: 2009

1 CD. 262 Minuten

86643 MacCulley, Johnston

Zorro rides again

Reina de los Angeles is being terrorized by a masked swordsman who marks the faces of his victims with Zorro's trademark Z. But is this the real Zorro? The governor of California offers a reward for the capture of Don Diego Vega (who is known to have previously been Zorro) dead or alive, while an army is in hot pursuit of the outlaw. Assisted by a coterie of allies and the native Cocopah tribe, Don Diego seeks to establish his innocence and unmask the evil imposter.

Gelesen von Bill Homewood

ZK: 1-0159606-1-8 seit: 29.10.2025

Größe: 243 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Redhill Verlag: Naxos Audio Books Jahr: 2016

1 CD. 264 Minuten

85279 Paolini, Christopher

Murtagh - The world of Eragon

The world is no longer safe for the Dragon Rider Murtagh and his dragon, Thorn. An evil king has been toppled, and they are left to face the consequences of the reluctant role they played in his reign of terror. Now they are hated and alone, exiled to the outskirts of society. Throughout the land, hushed voices whisper of brittle ground and a faint scent of brimstone in the air - and Murtagh senses that something wicked lurks in the shadows of Alagaësia. So begins an epic journey into lands both familiar and untravelled, where Murtagh and Thorn must use every weapon in their arsenal, from brains to brawn, to find and outwit a mysterious witch. A witch who is much more than she seems.

Gelesen von Gerard Doyle

ZK: 1-0163465-1-4 seit: 09.07.2025

Größe: 678 MB 0 Seiten DNB:

Ort: London Verlag: Penguin Audio Jahr: 2023

1 CD. 1476 Minuten

86372 Sachs, Jeffrey D.

The End of Poverty Economic Possibilities for Our Time

More than thirty years of experience to offer a uniquely informed vision of the steps that can transform impoverished countries into prosperous ones. Marrying vivid storytelling with rigorous analysis, Sachs lays out a clear conceptual map of the world economy.

Gelesen von Malcolm Hilgartner

ZK: 1-0155764-1-9 seit: 29.09.2025

Größe: 296 MB 0 Seiten DNB:

Ort: New York Verlag: Penguin Audio Jahr: 2008

1 CD. 857 Minuten

86713 Sackville-West, Vita

In Your Garden Spring and Summer

Complete and unabridged collection of gardening articles written by Vita Sackville-West. It incorporates month-by-month practical advice on cultivation for January to June, along with lyrical descriptions of some of the author's favourite plants.

Gelesen von Janet McTeer

ZK: 1-0161701-1-4 seit: 31.10.2025

Größe: 245 MB 0 Seiten DNB:

Ort: [s.l.] Verlag: Cover to Cover Cassettes Jahr: 1996

1 CD. 136 Minuten

85280 Shakespeare, William

Macbeth

In this timeless tale, Macbeth, a brave and loyal general, is consumed by ambition when he is prophesied to become king. Driven by his desires and the deceptive words of his wife, Macbeth embarks on a murderous journey to gain the throne. Despite his efforts, however, he is unable to outrun fate, and he is eventually faced with devastating consequences.

Gelesen von Joan Walker

ZK: 1-0163769-1-x seit: 10.07.2025

Größe: 191 MB 0 Seiten DNB:

Ort: o.A. Verlag: Smartpass Jahr: 2006

1 CD. 418 Minuten

85281 Shakespeare, William

Othello

Considered as the most powerful and moving of Shakespeare's great tragedies, Othello traces the fall of a proud, dignified, but irresolute and vindictive person Othello, who is a mere victim of Iago. The plot is simple - love turning sour by unfounded jealousy. Iago convinces Othello of the infidelity of his young and beautiful

wife, Desdimona. The enraged Othello kills her, only to find later the truth, and finally kills his own self as a punishment. Set throughout in a domestic atmosphere, the play highlights the hairline gap that always exists between reality and appearance. On its way, it drives home themes such as trust, honesty, reputation and patriarchy.

Gelesen von Colin Campbell

ZK: 1-0163770-1-0 seit: 10.07.2025

Größe: 309 MB 0 Seiten DNB:

Ort: o.A. Verlag: Smartpass Jahr: 2007

1 CD. 675 Minuten

86642 Slaughter, Karin

Fallen

Faith Mitchell's mother isn't answering her phone. Her front door is open. There's a bloodstain above the knob. Her infant daughter is hidden in a shed behind the house. SHer police training forgotten, she charges into her mother's house, gun drawn. She sees a man dead in the laundry room. She sees a hostage situation in the bedroom. What she doesn't see is her mother.

Gelesen von Tara Ward

ZK: 1-0159605-1-0 seit: 29.10.2025 gekürzte Aufsprache

Größe: 345 MB 0 Seiten DNB:

Ort: [London] Verlag: Random House Audio Books Jahr: 2011

1 CD. 376 Minuten

85282 Springer, Nancy

The case of the missing Marquess

Meet Enola Holmes, teenaged girl turned detective and the younger sister to Sherlock Holmes. When Enola Holmes, sister to the detective Sherlock Holmes, discovers her mother has disappeared, she quickly embarks on a journey to London in search of her. But nothing can prepare her for what awaits. Because when she arrives, she finds herself involved in the kidnapping of a young marquess, fleeing murderous villains, and trying to elude her shrewd older brothers - all while attempting to piece together clues to her mother's strange disappearance. Amid all the mayhem, will Enola be able to decode the necessary clues and find her mother?

Gelesen von Katherine Kellgren

ZK: 1-0164572-1-9 seit: 10.07.2025

Größe: 126 MB 0 Seiten DNB:

Ort: Landover Verlag: Recorded Books Jahr: 2006

1 CD. 274 Minuten

Sachgebiet V aus dem 16. Nachtrag

Datenstand: 01.07.2024 bis 01.01.2026

Blindenwesen

86924 Baum, Oskar

Erzählungen aus dem Blindenleben

Nach einer Prügelei erblindete Oskar Baum (1883-1942) im Alter von 11 Jahren. Am Israelitischen Blindeninstitut in Wien wurde er zum Musikreferenten ausgebildet. Seit 1902 arbeitete er in Prag als Organist und Musikpädagoge, schloss sich dem Prager Kreis um Franz Kafka, Felix Weltsch und Max Brod an. In seinen frühen Romanen und Erzählungen wendet er sich der Lebenswelt blinder Menschen zu.

Gelesen von Stefan K. Reiter

ZK: 1-0131798-1-1 seit: 12.12.2025

Größe: 104 MB 120 Seiten DNB: 956413528

Ort: Prag Verlag: Vitalis-Verlag Jahr: 1999

1 CD. 226 Minuten

79041 Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen

Die UN-Behindertenrechtskonvention Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen

Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Gelesen von Eva Tritschler

ZK: 1-0163015-1-0 seit: 18.03.2025

Größe: 49 MB 42 Seiten DNB: 1183132603

Ort: [Berlin] Verlag: Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen Jahr: 0

1 CD. 107 Minuten

83209 Heiden, Hans-Günter

Behindertenrechte in die Verfassung! Der Kampf um die Grundgesetzergänzung 1990-1994

Die Ergänzung des Grundgesetzes in Artikel 3 um den Satz "Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden" war Anfang der 1990er Jahre hart umstritten. Mit dem Argument, das Grundgesetz dürfe nicht zum "Warenhauskatalog" verkommen, wurde die Forderung der Behindertenbewegung von der Regierung abgelehnt. Erst im Wahlkampf 1994 kam der Umschwung: Mit überwältigender Mehrheit beschloss der Bundestag am 30. Juni 1994 die neue Verfassung. Der vorliegende Band zeichnet den erfolgreichen Kampf der Behindertenbewegung aus der Perspektive eines damaligen Aktivisten und Zeitzeugen nach.

Gelesen von Thomas Kopaniak

ZK: 1-0163230-1-8 seit: 09.07.2025

Größe: 286 MB 222 Seiten DNB:

Ort: Weinheim [u.a.] Verlag: Juventa Verlag Jahr: 2024

1 CD. 624 Minuten

85544 Kleffner, Dieter

Blind verliebt 31 Geschichten des Schreibzirkels BLAutor

Beinahe jeder mit Lebenserfahrung war schon einmal blind verliebt. Blind verliebt in dem Sinne, dass die neue Partnerin, der neue Partner in einem völlig falschen Licht gesehen wurde. Ihr attraktives Aussehen, sein anziehendes Charisma, ihre geheimnisvollen Augen, seine sonore Stimme, ihr Geschmack fürs Detail, seine beruhigende Gelassenheit waren letztendlich doch nur Fassade. Doch das Wort "blind" darf auch wörtlich genommen werden. Diese Anthologie wurde von sehbehinderten und blinden Autorinnen und Autoren mit lebendigen Geschichten gefüllt.

Gelesen von Verschiedene Sprecher

ZK: 1-0164535-1-5 seit: 04.06.2025

Größe: 223 MB 227 Seiten DNB:

Ort: Hattingen Verlag: Edition Paashaas Verlag EPV Jahr: 2024

1 CD. 486 Minuten

85615 Klettner, Alexa Karina

Blindheit in der Gesellschaft Historischer Wandel und interdisziplinäre Zugänge

Dieser interdisziplinär angelegte Band fragt u.a. danach, welche Vorstellungen über Menschen mit Sehbehinderungen in früheren Gesellschaften existierten und wie sich die Lebenslagen der Betroffenen und die Behandlungsmethoden von Blindheitserkrankungen wandelten.

Gelesen von Verschiedene Sprecher

ZK: 1-0161382-1-0 seit: 08.08.2025

Größe: 251 MB 242 Seiten DNB: 114371864X

Ort: Frankfurt am Main Verlag: Campus Jahr: 2018

1 CD. 547 Minuten

35538 Kordi, Gohar

Ich will leben wie ihr

Der Autorin, Iranerin türkisch-kurdischer Abstammung, im vierten Lebensjahr erblindet und als behindertes Mädchen von ihrer Familie ungeliebt und vernachlässigt, gelingt es, in eine von englischen Missionaren betriebenen Blindenschule in Isfahan aufgenommen zu werden und schließlich sogar ein Hochschulstudium zu absolvieren. Dieser autobiografische Bericht gibt Einblick in die iranische Gesellschaft zur Spätzeit des Schah-Regimes.

Gelesen von Andrea Schunck

ZK: 1-0165459-1-6 seit: 25.06.2025

Größe: 185 MB 239 Seiten DNB: 930599640

Ort: Gütersloh Verlag: Bertelsmann-Club Jahr: [1992]

1 CD. 405 Minuten

85721 Litterst, Tobias

Blind sein Ein philosophischer Erfahrungsbericht

Vor dem Hintergrund seines konkreten Erlebens und in Auseinandersetzung mit Schopenhauer, Nietzsche, Camus und Adorno, erschließt Litterst die Wahrnehmungswelt blinder Menschen jenseits klischeehafter Projektionen.

Gleichermaßen persönliche Reflexion wie philosophische Erkundung, ist sein Buch zugleich ein Versuch über die Möglichkeit von Glück inmitten des Absurden einer verdinglichten Welt.

Gelesen von Michael Schroeter

ZK: 1-0166188-1-6 seit: 05.09.2025

Größe: 114 MB 143 Seiten DNB: 136595627X

Ort: Berlin Verlag: XS-Verlag Jahr: 2025

1 CD. 249 Minuten

84864 Maione, Luana

Sehen der Kampf um mein Augenlicht

Luana Maione wird mit einer Augenkrankheit geboren. Sie leidet unter dem Grünen Star. Der zu hohe Augeninnendruck droht ihren Sehnerv zu zerstören. Als Baby wird sie zum ersten Mal operiert, im Laufe der Jahre folgen weitere 250 Eingriffe. So verbringt Luana die meiste Zeit in Spitälern sowie in einem Internat für Sehbehinderte. Sie kämpft um ihr Augenlicht. Ihre Familie versteht das nicht und wendet sich von ihr ab, so wird Luana zur Einzelgängerin.

Gelesen von Magdalena Neuhaus

ZK: 1-0157961-1-7 seit: 19.08.2024

Größe: 163 MB 110 Seiten DNB: 1256713112

Ort: Lenggenwil Verlag: Luana Maione Jahr: 2022

1 CD. 178 Minuten

86940 Ott, Max

Ein Leben ohne Sehen

Wie kann Familie, Beruf und Freizeit trotz einer Seh-Behinderung erfolgreich gelingen? Die Antwort gibt Max Ott in seinem autobiografischen Rückblick. "Mit diesem Buch hoffe ich dazu beizutragen, dass sehende Mitbürger:innen blinden Menschen unvoreingenommen gegenüber treten und dass die Leistungsfähigkeit von blinden Menschen objektiver eingeschätzt werden kann."

Gelesen von Christoph Prückner

ZK: 1-0164491-1-9 seit: 17.12.2025

Größe: 401 MB 378 Seiten DNB: 134493109X

Ort: [s.l.] Verlag: Verlag für Kommunikation Dominikus Guggenberger Jahr: 2024

1 CD. 873 Minuten

85531 Rosenfeld, Adèle

Quallen haben keine Ohren Roman

Louise befindet sich in einer Zwischenwelt. Weder ganz taub noch ganz hörend. Kann sie keine Lippen lesen, driftet sie ab in einen Zustand zwischen Imagination und Realität. Dann beginnt sie, die Hörlücken mit ihrer Fantasie zu füllen. Trotzdem kann sie sich der Realität nicht entziehen. Am allerwenigsten einer bevorstehenden Operation, bei der sie ein Cochlea-Implantat gewinnen, aber ihr restliches Gehör verlieren würde.

Gelesen von Lotti Happle

ZK: 1-0160166-1-1 seit: 28.05.2025

Größe: 262 MB 220 Seiten DNB:

Ort: Berlin Verlag: Suhrkamp Jahr: 2023

1 CD. 286 Minuten

86007 Steding, Ricardo

Der Glockenturm

Anfang der 70er Jahre erleben zahlreiche Kinder- und Jugendliche eine aufwühlende und ereignisreiche Zeit an der idyllisch gelegenen Blindenschule Vossenwalde. Unter ihnen befindet sich Joachim, der sich zunächst nur schwer eingewöhnt. Einen nachhaltigen Eindruck hinterlässt bei ihm der imposante Glockenturm auf dem Schuldach.

Gelesen von Frank Ferner

ZK: 1-0165062-1-x seit: 13.08.2025

Größe: 156 MB 136 Seiten DNB:

Ort: [s.l.] Verlag: Selbstverlag Jahr: 2024

1 CD. 340 Minuten

85388 Zwerina, Thomas

Eine Fingerkuppe Freiheit

Paris 1821, am Institut National des Jeunes Aveugles, Frankreichs nationaler Blindenanstalt: Es ist die "Nachtschrift" eines gewissen Charles Barbier, die den blinden Louis Braille in tiefes Grübeln versetzt. Fasziniert streicht der Junge mit den Fingerkuppen über die erhabenen Zeichen und stellt sich die eine Frage: Ist diese Schrift, die ursprünglich als Geheimschrift für das Militär ersonnen war, etwa das Vehikel in die Freiheit?

Gelesen von Fabian von Klitzing

ZK: 1-0160984-1-3 seit: 14.11.2024

Größe: 159 MB 190 Seiten DNB: 130201580X

Ort: Hamburg Verlag: HarperCollins Hardcover Jahr: 2024
1 CD. 346 Minuten

Sachgebiet W aus dem 16. Nachtrag

Datenstand: 01.07.2024 bis 01.01.2026

Hörspiele – Dramen

85361 Shakespeare, William

Ein Sommernachtstraum

Im Sommernachtstraum tummeln sich in der lauen, wundersamen Nacht allerlei Gestalten: edle Paare aus der höfischen Welt, Verliebte, einfache Handwerker, zauberhafte Wesen aus dem Reich der Elfen. Shakespeare verwebt diese unterschiedlichen Personenkreise überaus kunstvoll miteinander. Knüpft hier eine Verbindung zwischen zwei Liebenden, knotet dort eine Verwirrung in die Beziehung und löst am Ende alle verworrenen Fäden mit genialem Geschick zum Wohlgefallen aller wieder auf.

Gelesen von Verschiedene Sprecher

ZK: 1-0163275-1-x seit: 02.10.2024

Größe: 62 MB 2 Seiten DNB:

Ort: Köln Verlag: WDR Jahr: 2015

1 CD. 135 Minuten

Sachgebiet Z aus dem 16. Nachtrag

Datenstand: 01.07.2024 bis 01.01.2026

Bücher in einfacher/leichter Sprache

35505 Clima, Gabriele

Der Geruch von Wut

In einfacher Sprache

Alex' Vater ist bei einem Autounfall gestorben. Seitdem ist alles anders. Alex hat nur ein Ziel: Er will seinen Vater rächen. Er will den Mann finden, der den Vater auf dem Gewissen hat. Eine rechtsradikale Gruppe bietet Alex Hilfe an. Er wird Teil der Gruppe. Alex gerät immer tiefer in einen Strudel aus Wut, Hass und Gewalt.

Gelesen von Manfred Spitzer

ZK: 1-0164984-1-1 seit: 08.05.2025

Größe: 51 MB 120 Seiten DNB: 1347673938

Ort: Münster Verlag: Spaß am Lesen Jahr: 2024

1 CD. 110 Minuten

35506 Koch, Jessica

Dem Horizont so nah

In einfacher Sprache

Die 17jährige Jessica verliebt sich in den gutaussehenden Danny. Aber schon bald verhält er sich manchmal seltsam. Eines Tages erfährt Jessica, was mit Danny wirklich los ist. Sie muss sich entscheiden. Will sie bei ihm bleiben?

Gelesen von Dagmar Brand

ZK: 1-0164983-1-4 seit: 16.06.2025

Größe: 74 MB 144 Seiten DNB: 1351006371

Ort: Münster Verlag: Spaß am Lesen Verlag Jahr: 2024

1 CD. 165 Minuten

35552 McQuiston, Casey

Royal Blue

In einfacher Sprache

Alex ist der Sohn der amerikanischen Präsidentin. Auf einem Fest beginnt er einen Streit mit dem englischen Prinz Henry. Sofort berichtet die Presse auf der ganzen Welt davon. Alex' Mutter und die englische Königsfamilie wollen die Situation retten. Sie entscheiden: Alex und Henry sollen sich treffen und so tun, als ob sie die besten Freunde wären. Aber was ist, wenn Alex und Henry sich dabei ineinander verlieben?

Gelesen von Dagmar Brand

ZK: 1-0164981-1-x seit: 02.06.2025

Größe: 76 MB 143 Seiten DNB: 1356153615

Ort: Münster Verlag: Spaß am Lesen Jahr: 2025

1 CD. 168 Minuten

35513 Palacio, R.J.

White Bird - Wie ein Vogel

In einfacher Sprache

Sara wohnt in Frankreich. Sie hat tolle Eltern, gute Freunde und ein schönes Zuhause. Doch dann greift Hitler 1940 Frankreich an. Für Sara wird alles anders. Viele Dinge darf sie nicht mehr machen. Weil sie jüdisch ist. Und dann muss sie sich plötzlich verstecken. Ausgerechnet ihr Mitschüler Julien und seine Familie helfen Sara. Obwohl sie vorher nie nett zu Julien war. Alle haben ihn immer gehänselt. Weil er nicht gesund und dadurch anders ist. Die Gefahr, entdeckt zu werden, wird immer größer. Das ist nicht nur für Sara sehr gefährlich. Auch für Julien.

Gelesen von Andrea Schunck

ZK: 1-0164982-1-7 seit: 16.06.2025

Größe: 63 MB 112 Seiten DNB: 1354156005

Ort: Münster Verlag: Spaß am Lesen Jahr: 2025

1 CD. 140 Minuten

35504 Zweig, Stefan

Schachnovelle

In einfacher Sprache

Auf einer langen Schiffsreise ist der Weltmeister im Schach mit an Bord. Viele Mitreisende wollen gegen ihn spielen. Ein Mitreisender benimmt sich merkwürdig. Er hat Schach im Gefängnis gelernt. Aus einem Buch. Nur durch dieses Buch hat er die Zeit im Gefängnis überlebt. Der Schriftsteller Stefan Zweig hat von 1881 bis 1942 gelebt. Die Schachnovelle ist seine letzte Erzählung. Und seine bekannteste.

Gelesen von Manfred Spitzer

ZK: 1-0164780-1-1 seit: 22.04.2025

Größe: 37 MB 72 Seiten DNB: 1350463337

Ort: Münster Verlag: Spaß am Lesen Jahr: 2025

1 CD. 81 Minuten