

Auswahlliste der Stadtbibliothek Göppingen anlässlich der Männergesundheitstage vom 1.3. bis 15. 11. 2008

Mann, bleib gesund!

Auch Männer haben Wechseljahre :

Tipps für Männer und Frauen / Elke van Eick. - Orig.-Ausg. - Krummwisch :
Königsfurt, 2004. - 159 S. ; 22 cm - (Bewusster leben)
ISBN 3-89875-123-6

Dieses Buch richtet sich an Frauen und Männer, die ihre Lebenspartner in dieser Phase besser verstehen lernen und partnerschaftlich begleiten wollen, und an Männer, welche die Wechseljahre bewusst als Lebensumstellung und Chance zur Neuorientierung erleben möchten.

Standort: Mann-Gesundheit

Kundalini Yoga :

Wirbelsäule - Hamburg : Universal, 2001. - ca. 60 Min., Farbe
Einstündiger Kurs zum Mitmachen.
Standort: Vck 1

Meyer, Hans:

Tao Yoga : Der westliche Übungsweg / Hans Meyer ; Gabi Meyer-Schmölz. -
Hochheim : Co;Med, 2005. - 224 S.
ISBN 3-934672-10-8

Dieses Buch führt in die Theorie und in die Praxis des Tao Yoga ein. Es richtet sich an alle die ihr Leben selbstverantwortlich in die Hand nehmen und dauerhaft geistig, seelisch und körperlich gesund bleiben oder werden wollen.

Standort: Vck 1

Schilling, Peter:

Lust-Faktor Wellness : das Wohlfühl-Management für den Mann / Peter Schilling. -
Zürich : Füssli, 2005. - 238 S. : Ill. + 1 CD
ISBN 3-280-05140-1

Dieses Buch zeigt, wie man(n) den unruhigen Berufsalltag ausgleichen kann. Der Autor gibt Tipps für das ganz persönliche Wellness-Konzept eines jeden Einzelnen.

Standort: Mann-Gesundheit

Spork, Peter:

Das Schnarchbuch : Legende, Auslöser, Gegenmittel / Peter Spork. - Orig.-Ausg. -
Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2001. - 154 S. : graph. Darst. ;
22 cm - (rororo ; 61155 : rororo-Sachbuch : Men's health)
ISBN 3-499-61155-4

Der Autor dieses Buches geht den Ursachen des Schnarchens auf den Grund und informiert über die größten Risikofaktoren und die besten Gegenmittel.

Standort: Veo

Stechl, Hans-Albert:

Essen fast wie gewohnt : leckere Rezepte und Ernährungstipps für Patienten mit Prostatakrebs / Hans-Albert Stechl ; Arwen Hodina ; Ulrich Massing. - Freiburg : Sternwald-Verl., 2007. - 103 S. : Ill. (überw. farb.)

ISBN 978-3-9811708-1-8

Die Ernährung hat Einfluss auf Entstehung und Fortschreiten der Prostataerkrankung: Dieses Buch liefert praktische, leicht nachkochbare und leckere Rezepte.

Standort: Mann-Gesundheit

Takoma, Geo :

Der Krieger in dir : Poweryoga für Männer / Geo Takoma. - München :

Nymphenburger , 2007. - 127 S. : zahlr. Ill. + 1 DVD

ISBN 978-3-485-01109-9

Standort: Vck 1

Ein Yogaprogramm speziell für Männer.

Weissbach, Lothar:

Diagnose: Prostatakrebs : Ein Ratgeber - nicht nur für Männer / Lothar Weissbach, Edith A. Boedefeld. - 2., Aufl. - Germering : Zuckschwerdt, 2007. - 270 S.

ISBN 978-3-88603-907-4

Das Buch informiert darüber, was jeder Mann tun kann, um das Prostatakrebs-Risiko zu senken. Es ist für jeden bereits Erkrankten eine Hilfestellung, um mit der Situation besser umgehen zu können. Es hilft den Angehörigen, vor allem den Partnerinnen, Verständnis aufzubringen und Hilfestellung zu leisten.

Standort: Vel 8

Weitzel, Peter F.:

Prostatakrebs erkennen, besiegen und potent bleiben : Früherkennung, Diagnoseverfahren, Therapien, Persönliche Erfahrungen, Hintergründe / Peter F.

Weitzel. - 2. überarb. u. erw. Aufl. Billigheim-Ingelheim : Edda Günther, 2007. 237 S.

ISBN 978-3-9811218-3-4

Ein Buch des Wissen und der Hoffnung für Betroffene und ihre Angehörigen.

Standort: Vel 8

Weg mit der Wampe!

Thieme, Kirsten:

Weg mit der Wampe : Der Guide für eine schlanke Ernährung / Kirsten Thieme. - Originalausgabe - Reinbek bei Hamburg : Wunderlich , 2002. - 188 S. - (rororo Sachbuch)

ISBN 3-499-61374-3

Kein Diät-Buch, sondern der praktische Guide für die richtige Männerernährung, für Männer mit und ohne Gewichtsprobleme.

Standort: Mann-Gesundheit

Zacker, Christina:

Die Männer-Diät : alles, was schlank macht und schmeckt / Christina Zacker, Sonja Mutter. - München : Midena, 2000. - 160 S.

ISBN 3-310-00699-9

Mit über 70 Rezepten bietet dieses Buch eine große Auswahl an beliebten Gerichten, welche fettarm „verpackt“ sind.

Standort: Mann-Gesundheit

Zebbothsen, Birgit :

Die erste Power-Diät für Männer : ... denn Männer nehmen leichter ab! / Birgit und Geert Zebbothsen. - München : Herbig, 2002. - 160 S. ; 22 cm

ISBN 3-7766-2273-3

Auf der Grundlage neuester Erkenntnisse stellt das Autorenpaar locker und witzig eine Männerdiät vor, bei der es nicht auf die Menge, sondern auf die richtige Zusammensetzung der Speisen ankommt.

Standort: Vcl 1

Männer am Herd

Hoffmann, Maria:

Küchenkerle : Kochbuch für Jungs, die ausziehen / Maria Hoffmann. - Münster : W.Hölker, 2004. - 88 S.

ISBN 3-88117-627-6

Ein Kochbuch für flügge gewordene Jungs. Es zeigt dass gutes Essen weder mega-teuer noch hyper-aufwendig sein muss.

Standort: Männer am Herd

Männer-Küche :

Köstliche Anti-Aging-Rezepte für IHN / Bernd Schmitz-Dräger - 1. Aufl. - Marburg : Kilian, 2002. - 175 S. : zahlr. Ill. (farb.) - (Wellness-Küche)

ISBN 3-932091-75-2

Speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse des Mannes ausgerichtetes Kochbuch mit Rezepten für Frühstück, Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte, Beilagen und Desserts, die sich an den Erkenntnissen aus der Anti-Aging-Forschung orientieren.

Standort: Männer am Herd

Wenn Männer in die Jahre kommen

Best Age Power :

Krafttraining für Körper und Geist / Sigrid Engelbrecht. - 1. Aufl. - Stuttgart : Pietsch, 2007. - 125 S. : überw. Ill. (farb.), graph. Darst.

ISBN 978-3-613-50557-5

Fitnessratgeber für das Krafttraining im Alter, der sehr viel Wert auf die Motivation legt. Alle Übungen sind anschaulich in Wort und Bild beschrieben und lassen sich mit einfachen Hilfsmitteln auch zu Hause durchführen.

Standort: Krafttraining

Hofmann, Frank:

Generation Best Life : für Männer, die alles wollen / von Frank Hofmann. - Frankfurt am Main : Scherz, 2007. - 288 S. ; 21 cm

ISBN 978-3-502-15092-3

Informationen und Ratschläge zur körperlichen, beruflichen und emotionalen Balance für die zwischen 1957 und 1967 geborenen Männer.

Standort: Mann-Gesundheit

Michal, Wolfgang:

Einsame Klasse : Wenn Männer in die Jahre kommen / Wolfgang Michal. - Berlin : Booklett, 2007. - 205 S.

ISBN 978-3-940153-00-5

Mit Sachverstand und Selbstironie klärt Wolfgang Michal darüber auf, was Männer tun, wenn sie in die Jahre kommen. Er berichtet von Männlichkeitskrisen und biologischem Verschleiß, von Rosenkriegen und Väterängsten, von wachsender Intoleranz und beruflichen Sackgassen. Und er beschreibt, wie der geordnete Rückzug aus diesem Schlamassel aussehen könnte.

Standort: Lebensmitte

Scherf, Henning:

Grau ist bunt : Was im Alter möglich ist / Henning Scherf. - Freiburg : Herder, 2006. - 191 S.

Ein ebenso persönliches wie politisches Buch von Henning Scherf, über die Frage der Veränderung im Alter.

Standort: Aktiv älter werden

Seggelke, Ute K.:

Männer über 50 : für seine Freiheit muß man sich engagieren ... / Ute Karen Seggelke. - 2. Aufl. - Hildesheim : Gerstenberg, 2000. - 288 S. : zahlr. Ill. ; 27 cm

ISBN 3-8067-2870-4

Porträts von überwiegend bekannten Zeitgenossen (Lothar Späth, Volker Lechtenbrink, Ulrich Wickert u.a.) ergänzt um Texte, in denen sich die Männer über ihr Lebensgefühl, ihren Beruf, das Zusammenleben mit dem Partner und vieles andere äußern.

Standort: Lebensmitte

Männerseelen – vom wilden Mann zum weisen Mann

Eldredge, John:

Der ungezähmte Mann : Auf dem Weg zu einer neuen Männlichkeit / John Eldredge. - 8., unveränd. Aufl. - Gießen : Brunnen, 2006. - 285 S.

ISBN 978-3-7655-1840-9

Ein Buch über die männliche Identität. Für Vater, für Sohne, für Manager, für Pastoren, für Berater ,... aber auch für Frauen.

Standort: Mbm 2

Lebert, Andreas :

Anleitung zum Männlichsein / Andreas Lebert ; Stephan Lebert. - Frankfurt am Main : S. Fischer, 2007. - 157 S.

ISBN 978-3-10-042503-4

Was macht den Mann zum Mann? Die Autoren dieses Buches geben in leichtem Ton, mit Humor und ohne Betroffenheitspathos Antworten darauf.

Standort: Mbm 2

Lippe, Jürgen von der:

Sie und Er : Botschaften aus parallelen Universen / Jürgen von der Lippe. - Frankfurt am Main : LIDO., 2005. - 149 S.

ISBN 3-8218-4943-6

Der Autor erzählt schreiend komisch, wunderbar gerecht und herzergreifend wahr warum Mann und Frau so unterschiedlich sind.

Standort: Männer

Lückemeier, Peter:

Männer verstehen : wie frau das seltsame Wesen durchschaut / Peter Lückemeier. - Orig.-Ausg. - Frankfurt am Main : Fischer-Taschenbuch-Verl., 2007. - 270 S. : Ill. ; 19 cm - (Fischer ; 16952)

ISBN 978-3-596-16952-8

Dass Männer seltsam sind, wussten Frauen schon immer, doch bislang nicht so genau, wie hier in 58 tiefgründelnd witzigen Kapiteln erläutert.

Standort: Männer

Müssen Männer Helden sein? :

Neue Wege der Selbstentwicklung - Tyrolia, 1998. - 195 s.

ISBN 3-7022-2097-6

Die Autoren dieses Buches wollen Mut machen, das tradierte Männerbild zu überdenken und die Rolle des Mannes neu zu definieren.

Standort: Mbm 2

Rohr, Richard:

Vom wilden Mann zum weisen Mann / Richard Rohr. - München : Claudius-Verl., 2006. - 213 S.

ISBN 3-532-62334-X

Nach 20 Jahren intensiver Beschäftigung mit dem Thema Männerspiritualität stellt Richard Rohr nun seine reichhaltigen Erfahrungen vor. Er zeigt, wie der "wilde Mann" Zugang zu seiner Weisheit gewinnt und sich deren Kraft zunutze machen kann.

Standort: Männer

Schilling, Peter:

Emotionen sind männlich : über Verletzlichkeit, Mut und Veränderung / Peter Schilling. - Orig.-Ausg. - Stuttgart : Lüchow, 2007. - 199 S.

ISBN 978-3-7831-9026-7

Standort: Männer

Süfke, Björn:

Männerseelen : ein psychologischer Reiseführer / Björn Süfke. - Düsseldorf : Patmos, 2008. - 229 S.

ISBN 978-3-491-42113-4

Der Psychotherapeut Björn Süfke unternimmt eine spannende Reise durch die männliche Seelenlandschaft. Er beschreibt, wie die Entfremdung von den eigenen Gefühlen entsteht und welche männlichen Eigenheiten sie hervorruft.

Ein Buch für Männer, die neugierig auf sich selbst sind. Und für Frauen, die ihre Partner besser verstehen wollen.

Standort: Mbm 2

Zwischen Familie und Karriere – Papa ist die beste Mama

Drews, Gerald:

Praktische Anleitung für Wochenendväter : Trotz Trennung Vater bleiben / Gerald Drews. - Köln : vgs, 2001. - 191 S. ; 21 cm

ISBN 3-8025-1459-9

Ratgeber zur psychologischen und praktischen Situation betroffener Väter, in dem die Wichtigkeit der Rolle des Vaters bei gemeinsam ausgeübtem Sorgerecht unterstrichen wird.

Standort: Mit Kindern leben

Gesterkamp, Thomas:

Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere : So kann die Balance gelingen / Thomas Gesterkamp. - 1. Aufl. - Freiburg [u.a.] : Herder, 2007. - 159 S. ; 19 cm - (Herder Spektrum ; 5752)

ISBN 978-3-451-05752-6

Anhand repräsentativer Fallbeispiele stellt der Autor dar, wie engagierte Väter die Problembereiche Beruf, Partnerschaft und Familie in ein harmonisches Gleichgewicht bringen können.

Standort: Mit Kindern leben

Gnielka, Martin:

Beifahrer : Männer bei der Geburt / Martin Gnielka. - Köln : Bundeszentrale für gesundheitl. Aufklärung, O.J.. - ca. 28 Min.

Ein Film mit Begleitheft für Männer die ihren Nachwuchs begrüßen.

Standort: Schwangerschaft; Eltern werden

Hofert, Svenja:

Papa ist die beste Mama : Ein Ratgeber zum Rollentausch / Svenja Hofert. - Heidelberg : mvg-Verl., 2007. - 255 S. ; 21 cm

ISBN 978-3-636-06310-6

Elternratgeber zu Klärung und Regelung der Aufgaben in Beruf, Haushalt und Familie bei wechselnden Lebensumständen. Aktuelle Hinweise und Elterngeld.

Standort: Mit Kindern leben

Jäckel, Karin:

Vater werden - der Wegweiser für ein glückliches Familienleben / Karin Jäckel. - Orig.-Ausg. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2005. - 222 S. ; 19 cm - (rororo ; 60967 : rororo-Sachbuch : Mit Kindern leben)

ISBN 3-499-60967-3

In der Geschichte des Elternpaares Max und Marie, das erstmals ein Kind empfängt und großzieht, finden zukünftige Väter Orientierung sowohl zum Alltagsmanagement als auch zur mentalen Einübung in die neue lebenslange Vater-Rolle.

Standort: Eltern; Eltern werden

Lazear, Jonathon:

Der Mann, der seinen Beruf mit dem Leben verwechselte : Bekenntnisse eines Workaholics / Jonathon Lazear. - 1. Aufl. - München [u.a.] : Scherz, 2002. - 208 S. ; 22 cm

ISBN 3-502-14495-8

Aus persönlicher Betroffenheit schildert der Autor die destruktiven Erscheinungsformen der Arbeitssucht und zeigt Wege zur Bewusstwerdung und Bewältigung auf.
Standort: Sucht

Levine, Suzanne Braun:

Papa ist spitze : wie aus Männern tolle Väter werden / Suzanne Braun Levine. - 1. [Aufl.] - München : Mosaik-Verl., 2001. - 192 S. ; 22 cm
ISBN 3-576-11432-7

Vorgestellt wird ein neues familienpolitisches Modell, die partnerschaftliche Aufteilung in der Familie, durch die besonders Väter eine eigenständige Rolle zwischen Beruf und Familienleben finden können.

Standort: Eltern; Eltern werden

Rathgeb, Eberhard:

Schwieriges Glück : Versuch über die Vaterliebe / Eberhard Rathgeb. - München : Carl Hanser, 2007. - 159 S.
ISBN 978-3-446-20943-5

Ein Vater meldet sich zu Wort - in einer Debatte um die Familie, in der bisher von Vätern und deren ganz persönlichen Erfahrungen mit Familie und Kindern nicht die Rede war.

Standort: Mbm 2

Richter, Robert:

Vom Mann zum Vater : Praxismaterialien für die Bildungsarbeit mit Vätern / Robert Richter, Martin Verlinden. - Münster : Votum, 2000. - 107 S.
ISBN 3-7799-1839-0

Dieses Buch gibt Informationen und praktische Anregungen darüber, wo Väter stehen, wie sie sich sozial-emotional in der Väterbildung erreichen lassen und wie sie ihr Leben mit Kind und Partnerin entfalten können.

Standort: Ng

Zickendraht, Veronika:

Glück im Beruf - Pech in der Liebe? : Männer lernen lieben / Veronika Zickendraht. - München : Knaur, 2005. - 223 S. ; 22 cm
ISBN 3-426-66945-5

Veronika Zickendraht zeigt am Beispiel eines typischen Überfliegers, wie es hinter den Kulissen der Erfolgstypen wirklich aussieht

Standort: Mbm 2

Kleine Helden und einsame Cowboys

Biddulph, Steve:

Jungen! - Wie sie glücklich heranwachsen : warum sie anders sind - und wie sie zu ausgeglichenen, liebevollen und fähigen Männern werden / Steve Biddulph. - Ungekürzte Taschenbuchausg. - München : TBB, TaschenbuchBeust, 2000. - 253 S. : Ill. ; 19 cm - (KidsWorld)
ISBN 3-89530-505-7

Ratschläge zur Identitätsförderung bei Jungen mit zahlreichen Fallbeispielen aus dem Alltag. Standort: Ngk 1

Benard, Cheryl :

Einsame Cowboys : Jungen in der Pubertät / Cheryl Benard ; Edit Schlaffer. - München : Kösel, 2000. - 192 S. ; 21 cm

ISBN 3-466-30520-9

Ein Ratgeber mit konkreten Maßnahmen, wie Jungen aus den traditionellen Rollenzwängen befreit und für das Leben in der Familie und der Öffentlichkeit vorbereitet werden können.

Standort: Pubertät

Bergmann, Wolfgang:

Kleine Jungs - grosse Not : Wie wir ihnen Halt geben / Wolfgang Bergmann. - Düsseldorf [u.a.] : Walter, 2005. - 179 S. ; 21 cm

Der Kinder- und Familienpsychologe illustriert anhand von Fallbeispielen und Kommentaren, warum es gerade für Jungen heute so schwierig ist, eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln und macht allen Erwachsenen, die erzieherisch tätig sind (Eltern, Lehrer, Therapeuten), Hilfsangebote.

Standort: Ngk 1

Beuster, Frank:

Die Jungenkatastrophe : Das überforderte Geschlecht / Frank Beuster. - Reinbeck bei Hamburg : Rowohlt, 2006. - 351 S.

ISBN 3-499-61997-0

Zunehmend leiden Jungen und junge Männer an verschiedenerlei Defiziten und sind in allen Gesellschaftsbereichen schwer verunsichert. Das Buch analysiert und entwirft Perspektiven.

Standort: Ratgeber Erziehung

Braun, Joachim:

Jungen in der Pubertät : wie Söhne erwachsen werden / Joachim Braun. - Orig.-Ausg. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. - 280 S. : zahlr. Ill. ; 19 cm - (rororo ; 61407 : rororo-Sachbuch)

ISBN 3-499-61407-3

Elternratgeber, der den Schwerpunkt auf die psychischen Ursachen pädagogischer Konflikte legt; thematisiert werden Probleme in Bezug auf Einfühlen und Loslassen ebenso wie Alltagskonflikte

Standort: Pubertät

Jungen brauchen Liebe :

So werden aus Söhnen glückliche Männer / Wolfgang Thielke. - Freiburg im Breisgau : Herder, 2004. - 159 S. ; 19 cm - (Herder Spektrum ; 5524)

ISBN 3-451-05524-4

Erläutert werden die physiologischen, emotionalen und kognitiven Besonderheiten in der Erziehung von Jungen, aus denen selbstbewusste Männer mit eigener Identität werden sollen.

Standort: Pubertät

Preuschoff, Gisela :

Arme Jungs : Was Eltern von Söhnen wissen sollten / Gisela Preuschoff. - Köln : PapyRossa-Verl., 2004. - 155 S. : Ill. ; 20 cm

ISBN 3-89438-283-X

Die bekannte Erziehungsberaterin gibt Eltern und Pädagogen für die Besonderheiten und Probleme in allen Stadien der Entwicklung von Jungen Anregungen für eine geschlechtsbewusste Erziehung und Förderung.

Standort: Pubertät

Rogge, Jan-Uwe:

Lauter starke Jungen : ein Buch für Eltern / Jan-Uwe Rogge ; Bettina Mähler. - 1. Aufl. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 2002. - 205 S. ; 21 cm

ISBN 3-498-05765-0

Anregungen für Elter und Pädagogen über eine zeitgemäße Erziehung von Jungen zu selbstbewussten Persönlichkeiten.

Standort: Ratgeber Erziehung

Schnack, Dieter :

Kleine Helden in Not : Jungen auf der Suche nach Männlichkeit / Dieter Schnack ; Rainer Neutzling. - 7. Aufl. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2004. - 342 S. : Ill. ; 19 cm

ISBN 3-499-60906-1

Beispiele und Materialien, Berichte und Kommentare zur Situation bzw. Sozialisation von Jungen bzw. jungen Männern in unserer Gesellschaft, verbunden mit einem Plädoyer für ein neues, positives Konzept der Jungenerziehung.

Standort: Ngk 1

Alles, was ein Mann wissen muss

Pohlmann, Nina:

Krawattenknigge : zeigen Sie sich stilsicher in jeder Situation / Nina Pohlmann. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2007. - 128 S. : zahlr. Ill. (farb.)

ISBN 978-3-8338-0518-9

Wissenwertes über die Krawatte - von der Geschichte bis zur Pflege -, Tipps für den perfekten Auftritt in der Arbeitswelt und bei privaten Anlässen sowie die Bindetechnik von über 20 Knoten in Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Standort: Der gute Ton

Augustin, Eduard :

Ein Mann - Ein Buch / Eduard Augustin. - München : Süddt. Zeitung, 2007. - 413 S. ISBN 978-3-86615-487-2

Breit gefächertes Sammelsurium mit nützlichen und unterhaltsamen Informationen speziell für Männer, z.B. den Körper enthaaren, Papst werden, einer Frau zuhören, eine Schlägerei überstehen ...

Standort: Männer

Kuhn, Oliver:

Alles, was ein Mann wissen muss : Vademecum für alle Lebenslagen / Oliver Kuhn. - München : Droemer, 2007. - 314 S. : zahlr. Ill. ; 20 cm

ISBN 978-3-426-27434-7

Dieses Buch gibt Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen im Leben eines Mannes.

Standort: Männer

Erstellt von Julia Garbisch und Armi Bernstein
Stadtbibliothek Göppingen Februar 2008

Öffnungszeiten: Di – Fr 10.00 – 19.00
Sa 10.00 – 13.00

www.stadtbibliothek.goeppingen.de