

Januar 2022

Neujahrsvorsätze, die bleiben

„Gute Vorsätze sind grüne Früchte, die abfallen, ehe sie reif sind“

Johann Nepomuk Nestroy

Jeder dritte Deutsche beginnt das neue Jahr mit einem oder mehreren Vorsätzen, etwas an sich oder seinem Verhalten zu verändern. Die aktuell beliebtesten Vorsätze sind, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben, mehr Geld zu sparen und sich umweltbewusster zu verhalten. Viele der gefassten Vorsätze werden nie in Angriff genommen. Damit das den Nutzern und Nutzerinnen der Stadtbibliothek Weinheim im Jahr 2022 nicht passiert, hat unser Team Bücher zusammengestellt, die beim Realisieren der Vorsätze behilflich sind.

Die 100 wichtigsten und meistgestellten Fragen zum Thema gesunde Ernährung beantwortet der durchs Fernsehen bekannte Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl in seinem Buch „[Mein Weg zur gesunden Ernährung](#)“.

Ebenfalls durchs Fernsehen bekannt ist der Koch Johann Lafer. Zusammen mit Riedl hat er in „[Medical Cuisine](#)“ Rezepte für eine gesunde Ernährung aufgeschrieben.

Wer sich nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig ernähren möchte, ist mit dem Buch „[Nachhaltige und gesunde Ernährung](#)“ aus der bekannten „für Dummies“- Reihe gut beraten.

Eine nachhaltige und gesunde Ernährung funktioniert auch mit veganen Lebensmitteln. Im „[veganen Gesundheitsbuch](#)“ wird Interessierten erklärt, warum eine vegane Lebensweise gut für die Gesundheit und den Erhalt unseres Planeten ist. Zudem bietet das Buch eine Übersicht über gesunde und heilsame Lebensmittel sowie Rezeptvorschläge für vegane Hausmittel gegen allerlei körperliche Beschwerden.

Viele Menschen verbinden den Gedanken an gesunde Ernährung mit Stress, da die Zubereitung gesunder Mahlzeiten mehr Zeit in Anspruch nimmt, als der Griff zum Fertiggericht. Das auch eine gesunde Ernährung stressfrei funktionieren kann, wird durch das „[Anti-Stress Kochbuch](#)“ belegt. In diesem finden sich schnell zubereitete Rezepte für ein Ernährungskonzept, durch das sich das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist verbessern lässt.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben der Ernährung auch ein ausreichendes Maß an Bewegung bzw. Sport. Hierzu empfiehlt das Team der Stadtbibliothek Weinheim die Bücher „[Der neue Körperführerschein](#)“ sowie das zur NDR-Fernsehserie „Bewegungs-Docs“ erschienene Buch „[Bewegung als Medizin](#)“. In beiden wird der positive Einfluss von Bewegung auf den Körper und seine Funktionen unterstrichen. Durch die in den Büchern abgedruckten Übungen kann zudem gleich mit der Bewegung begonnen werden. Einen Ansatz für Sportmuffel hat der durch die TV-Sendung „Hauptsache Gesund“ bekannte Sportmediziner Dr. Carsten Lekutat parat. In „[Gesundheit für Faule](#)“ plädiert er dafür, nur so viel Sport zu machen, dass bezogen auf den Aufwand der größte Nutzen für die Gesundheit entsteht.

Fast 17 Millionen aller Deutschen gehen zumindest gelegentlich joggen. Wer über den Status des „Freizeit-Läufers“ hinauskommen möchte, ist mit dem „[Großen Laufbuch](#)“ gut beraten. Ob Halbmarathon, Marathon oder gar 100-Kilometer-Lauf; für all diese Distanzen werden Trainingspläne vorgestellt. Zusätzlich bietet das Buch Motivationstipps und Ratschläge, wie sich Verletzungen vermeiden lassen.

Ein Leben ohne Geldsorgen zu führen, wünschen sich alle Menschen. Wer derzeit finanzielle Probleme hat, dem sei „[Finanzielles Fasten](#)“ empfohlen. In diesem werden „unnötige“ Ausgaben und Zeitfresser aufgedeckt und Tipps gegeben, wie sich diese vermeiden lassen. Das gesparte Geld sowie die gewonnene Zeit lassen sich anschließend in Vermögensaufbau und Vorsorge investieren. Auch im Haushalt lauern viele Kostenfallen. Die aus der WDR-Sendung „Der Haushalts-Check“ bekannte Hauswirtschaftlerin Yvonne Willicks hat darüber ein Buch geschrieben. In „[Und FERTIG!](#)“ erklärt sie, wie eine effiziente Haushaltsführung funktioniert und wie sich mit ihr Zeit und Geld sparen lässt. Stärker mit dem Thema Finanzen beschäftigt sich der Titel der Finanzbloggerin Margarethe Honisch. Ihr Konzept für das Investieren von Geld ohne den Verlust von Lebensqualität beschreibt sie in „[Easy Money](#)“.

Wie wichtig ein Umdenken hin zu einem umweltbewussteren Verhalten für unseren Planeten ist, wird in „[102 grüne Karten zur Rettung der Welt](#)“ deutlich. In 102 Grafiken bilden die Autoren den aktuell dramatischen Zustand der Welt ab. Gleichzeitig zeigen sie auf, wie einfach es wäre, etwas daran zu verbessern. Zum Beispiel im eigenen Alltag. Zu diesem Thema hat die Stiftung Warentest einen Ratgeber herausgebracht: „[Grüner leben nebenbei](#)“. In diesem werden Alltagsfragen zu einem umweltbewussten Verhalten beantwortet: Wie heize ich sparsam? Sollte ich meine Flüge kompensieren? Schaffe ich mir ein energieeffizienteres Elektrogerät an oder behalte ich mein altes? Mithilfe der Antworten auf diese Fragen gelingt es den Lesern und Leserinnen bestimmt, ihre ökologischen Fußabdrücke zu verringern.

Diese Bücher und viele andere Medien zur Realisierung jeglicher Art von Neujahrsvorsätzen lassen sich in der Stadtbibliothek Weinheim ausleihen. Die Öffnungszeiten sind: Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10-18 Uhr, Donnerstag von 10-19 Uhr sowie am Samstag von 10-14 Uhr. Aktuell wird zum Besuch ein 2G-Plus-Nachweis benötigt. Ausgenommen von der Testpflicht sind Nutzer und Nutzerinnen, die bereits ihre Booster-Impfung erhalten haben sowie diejenigen, deren letzte Impfung nicht älter als drei Monate ist. Schüler und Schülerinnen gelten während der Schulzeit als getestet. In den Ferien wird von diesen jedoch ein Schnelltest benötigt. Wer die Stadtbibliothek aktuell nicht besuchen kann oder möchte, darf gerne den Abholservice benutzen. Bis zu 15 Medien lassen sich per Mail (bibliothek@weinheim.de) bestellen und anschließend zu den Öffnungszeiten an der Ausleihtheke abholen.