



## Winter-Extra 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das auch? Das Jahr neigt sich dem Ende zu und für viele von uns ist es nicht nur die Zeit für Glühwein, Gänsebraten und Geschenke, sondern es ist auch die Zeit, gute Vorsätze für das neue Jahr zu fassen. Falls auch Sie diesen Jahrtausende alten Brauch pflegen, haben wir hier einige Anregungen aus den Rubriken Gesundheit, Ernährung, Reisen und Bildung für Sie zusammengestellt, die Ihnen das Anfangen und vor allem das Durchhalten vielleicht ein wenig schmackhaft machen können.

Und für alle Politikinteressierten, die Hintergrundinformationen zum soeben wiedergewählten Präsidenten der USA suchen, haben wir zwei zwar nicht ganz aktuelle, aber dennoch aufschlussreiche Titel aus der ersten Amtszeit von Donald Trump im Programm.

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung und wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Schmökern.

**Die Sonderangebote sind gültig bis 31.01.2025**

### Aus aktuellem Anlass – Zur US-Wahl

- **Johnston, David Cay: Die Akte Trump (2016)**

In Die Akte Trump zeigt Pulitzerpreisträger David Cay Johnston den Aufstieg des 45. Präsidenten der Vereinigten Staaten – angefangen bei Kindheit und Erziehung bis zum erbitterten Wahlkampf gegen Hillary Clinton. Mithilfe zahlreicher Interviews, Gerichtsakten und Finanzdokumente wird das Geflecht aus Lügen und Halbwahrheiten rund um Donald Trump entwirrt und offengelegt. Sprecher: Gösta Barthelmes

**Best.-Nr.: A06553-Y1    DAISY-Hörbuch    611 Minuten    1 CD    29,00 €**

- **Johnston, David Cay: Trump im Amt (2018)**

Wo steuert diese Präsidentschaft hin? Und vor allem: Welche Folgen birgt sie für uns? David Cay Johnston, einer der besten Kenner des amtierenden amerikanischen Präsidenten, zieht nach dem ersten Jahr mit Donald Trump eine düstere Bilanz: Die Lage der Wirtschaft ist desolat, die globale Sicherheit in permanenter Bedrohung, das Alltagsleben spürbar eingeschränkt. Ein schockierendes Buch, nicht nur über den Präsidenten und die amerikanische Gesellschaft, sondern auch über die Instabilität der politischen Weltlage. Sprecher: Peter Unglert

**Best.-Nr.: A07254-Y1    DAISY-Hörbuch    774 Minuten    1 CD    statt 39,00 € 29,00 €**

## Gute Reise – Ideen für den nächsten Urlaub

### • **Reiseführer - Rhein und Nebenflüsse.**

Nützliche Tipps und Interessantes zu Land und Leuten. Sprecherin: Julia Hamann

**Best.-Nr.: A09835-Y1      DAISY-Hörbuch      176 Minuten      1 CD      15,00 €**

---

### • **Die schönsten Plätze in Österreich**

Österreich ist unumstritten ein bezauberndes Fleckchen Erde. Geschichtsträchtige Orte, wunderschöne Landschaften und attraktive Freizeiteinrichtungen – ein facettenreiches Angebot lädt Einheimische und Gäste gleichermaßen ein, das Land inmitten der Alpen zu erkunden. Die schönsten und spannendsten Ausflugsziele Österreichs wurden in diesem Band nach Bundesländern geordnet. Detaillierte Beschreibungen, wertvolle Tipps erleichtern die Planung. Sprecherin: Margrit Stier

**Best.-Nr.: A10061-Y1      DAISY-Hörbuch      403 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

### • **Fründt, Hans-Jürgen: Reiseführer Sylt**

Die Nordsee-Insel Sylt mit diesem kompakten Reiseführer erleben und die Schönheit ihrer Strände und Landschaften entdecken! Das Buch überzeugt durch aktuelles und verlässliches Reise-Know-how für jeden Sylt-Urlauber:

- Charakteristik aller Orte auf Sylt mit ihren Besonderheiten;
- Strand- und Landschaftsbeschreibungen;
- Wassersport von Angeln bis Surfen

Sprecherin: Karin May

**Best.-Nr.: A07644-Y1      DAISY-Hörbuch      533 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

### • **Habeck, Reinhard: Geheimnisvolles Österreich. Rätselhafte Funde. Wunder-same Erscheinungen. Übersinnliche Phänomene**

Man muss nicht ins südenglische Stonehenge oder ins ägyptische Tal der Könige reisen, um dem Geheimnisvollen zu begegnen: Österreichs Landschaft ist übersät von Schauplätzen des Rätselhaften und Überirdischen! Verborgene Seiten laden zu einer faszinierenden Entdeckungsreise ein. Sprecher: Hubertus Alexander Wolf

**Best.-Nr.: A10949-Y1      DAISY-Hörbuch      703 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

Es zieht Sie in wärmere Gefilde wie z.B. nach Spanien oder Griechenland? Oder träumen Sie gar von Kanada? Sprechen Sie uns an! In unserem Katalog finden sich noch weitere Reiseführer.

## Gut gemacht – Mehr Nachhaltigkeit im Alltag

### • **Heckl, Wolfgang M.: Die Kultur der Reparatur**

Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des MP3-Players spinnt, der Laptop überhitzt und schaltet ab. Doch wir können der Wegwerfgesellschaft entkommen: indem wir wieder reparieren lernen. Der Autor lehrt uns die Dinge um uns herum wieder wertzuschätzen - und zeigt uns den Weg zu mehr Autonomie von der Industrie. Sprecher: Hubertus Alexander Wolf

**Best.-Nr.: A04147-Y1      DAISY-Hörbuch      425 Minuten      1 CD      statt 29,00 € 19,00 €**

---

- **Knorr, Petra: Omas Haushaltstipps**

Wie entfernt man Bierflecken auf Marmor? Was hilft bei ausgefransten Schnürsenkeln? In diesem Buch haben wir für Sie die besten, immer noch aktuellen Haushaltstipps aus Omas Zeit zusammengetragen. Sprecherin: Gertraud Schottenhammer

**Best.-Nr.: A00254-Y1      DAISY-Hörbuch      161 Minuten      1 CD      15,00 €**

---

## **Gutes Gewissen – Gesund und lecker kochen**

- **Salate von A-Z**

Die über 300 frischen und knackigen Salate sind immer ein Genuss - ob als leckere Vorspeise, als herzhaftes Beilage oder kräftige Hauptmahlzeit mit Fleisch, Käse, Wurst oder auch Fisch. Etwas ganz Besonderes sind die über 100 Nudel- und Kartoffelsalate. Sprecherin: Gertraud Schottenhammer

**Best.-Nr.: A00357-Y1      DAISY-Hörbuch      880 Minuten      1 CD      statt 39,00 € **29,00 €****

---

- **Fleck, Anne Dr. med.; Su Vössing: Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte**

So fix und lecker geht gesunde Ernährung! Die Gerichte in diesem Buch sind nicht nur besonders gut für die Gesundheit, sondern schmecken auch fantastisch. Dass alle Rezepte tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand zuzubereiten sind, ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert und gesund ernähren wollen, ein wahrer Segen. Sprecherin: Margrit Stier

**Best.-Nr.: A06202-Y1      DAISY-Hörbuch      256 Minuten      1 CD      19,00 €**

---

- **Hauswirth, Sabine: Gesund genießen. Die einfache, wohlschmeckende, vegetarische Küche des Kurhauses Marienkron**

Gesunde Küche muss nicht langweilig sein – das zeigen die 70 schmackhaften vegetarischen Rezepte aus der Marienkron-Küche. Die Marienkron-Gerichte können rasch und einfach zubereitet werden und sorgen für ein großartiges Geschmackserlebnis. Küchenchef Patrick Posch setzt auf erstklassige, frische, regionale und saisonale Zutaten und auf das Würzen mit frischen Kräutern. Auf Fleisch wird verzichtet – wie im Kurhaus Marienkron. Sprecherin: Margrit Stier

**Best.-Nr.: A10591-Y1      DAISY-Hörbuch      166 Minuten      1 CD      15,00 €**

---

- **Dahlke, Ruediger: Peace Food. Wie der Verzicht auf Fleisch Körper und Seele heilt**

Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Die neuesten neuroendokrinen Erkenntnisse zeigen welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Peace Food, eine Ernährung auf der Basis vollwertiger Kohlenhydrate sowie hochwertigem pflanzlichem Eiweiß. Sprecherin: Margrit Stier

**Best.-Nr.: A06951-Y1      DAISY-Hörbuch      692 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

## **Gutes Gefühl – Übungen für Körper und Geist**

- **Kunz, Barbara; Kunz, Kevin: Reflexzonenmassage**

Die Selbsthilfe mit Hand und Fuß: Reflexzonen-Massage ist leicht zu erlernen und von jedermann problemlos anzuwenden. Ideal für Einsteiger und zum Nachschlagen für schon etwas Geübtere. Sprecherin: Gabriele Kromer

**Best.-Nr.: A00524-Y1      DAISY-Hörbuch      291 Minuten      1 CD      19,00 €**

---

- **Ritter, Dorian: 7-Minuten STUHL-YOGA für Senioren Über 60**

7-Minuten STUHL-YOGA für Senioren Über 60 ist eine komplette Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Stuhl-Yoga-Übungen, die Ihre Körperhaltung korrigieren, Ihre Beweglichkeit verbessern und Ihr Gleichgewicht stärken. Entdecken Sie die besten Übungen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität und Ihres Gleichgewichts in nur wenigen Minuten pro Tag! Sprecherin: Lucia Suerhoff

**Best.-Nr.: A11379-Y1      DAISY-Hörbuch      126 Minuten      1 CD      15,00 €**

---

- **Schleip, Robert; Johanna Bayer: Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport**

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit. Sie sollten deshalb gezielt trainiert werden – 10 Minuten zweimal in der Woche genügen! Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lassen, zeigt dieses Buch. Sprecherin: Margrit Stier

**Best.-Nr.: A06992-Y1      DAISY-Hörbuch      428 Minuten      1 CD      statt 29,00 € 19,00 €**

---

- **Yesudian, Selvarajan: Selbsterziehung durch Yoga**

Der Verfall in der heutigen Zeit ist erdrückend. Das irrsinnige Jagen nach einer in der vergänglichen Welt vermuteten Sicherheit verwirrt den Menschen. Yoga betont immer wieder nachdrücklich, dass die einzige Hilfe, welche wir der Welt geben können, darin besteht, dass wir zuerst uns selbst helfen. Erst wenn man selbst stark, furchtlos und unabhängig ist, ist man in der Lage, auch in anderen den Drang zu erwecken, ebenfalls so zu werden. Sprecher: Martin Harbauer

**Best.-Nr.: A06478-Y1      DAISY-Hörbuch      600 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

## **Gut zu wissen – Inspirationen für Karriere und Weiterbildung**

- **Birkenbihl, Vera F.: Rhetorik. Redetraining für jeden Anlass**

Tagtäglich müssen wir informieren und kommunizieren, wollen motivieren und verkaufen, möchten verhandeln und überzeugen und immer verhelpen uns neben starken Argumenten auch die richtigen Gesprächstechniken zum Erfolg. Durch lebendige Seminarszenen, praktische Übungen und hilfreiche Tipps trainieren Sie Schritt für Schritt Ihre Redesicherheit und Überzeugungskraft. Sprecher: Werner Seufert

**Best.-Nr.: A00214-Y1      DAISY-Hörbuch      295 Minuten      1 CD      19,00 €**

---

- **Pöhm, Matthias: Präsentieren Sie noch oder faszinieren Sie schon? Der Irrtum PowerPoint**

95% aller Präsentationen werden heute mit Beamer und PowerPoint vorgetragen. Doch was manche professionell finden, zerstört die Wirkung beim Publikum oft gänzlich. PowerPoint sorgt nicht für Entertainment, sondern für Langeweile. Erfahren Sie, warum Sie auf ewig auf PowerPoint verzichten können und vor allem, mit welcher Alternative Sie eine fünfmal höhere Wirkung erzielen. Außerdem: Sie können auf Knopfdruck Faszination auslösen. Das ist kein gut klingender Werbespruch, das geht wirklich! Sprecher: Martin Mayrhofer

**Best.-Nr.: A03523-Y1      DAISY-Hörbuch      412 Minuten      1 CD      29,00 €**

---

- **Coyle, Daniel: Die Talent-Lüge. Warum wir (fast) alles erreichen können**

Talent ist gottgegeben. Oder fest in den Genen verankert. Daran lässt sich nun mal nichts ändern. "Falsch!", sagt Daniel Coyle. Veranlagung spielt natürlich eine Rolle, aber entscheidend sind Motivation, Übung und Disziplin. Neueste Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften beweisen, dass wir sehr wohl Einfluss auf unsere Talente nehmen können. Coyle besucht Wissenschaftler und erfolgreiche Talentschmieden rund um den Globus und macht auf äußerst anschauliche Weise klar: Geht nicht gibt's nicht - Talent ist lernbar. Sprecher: Werner Seufert

**Best.-Nr.: A03700-Y1    DAISY-Hörbuch    404 Minuten    1 CD    statt 29,00 € **19,00 €****

---

## **Ideen für unsere Punktschriftleser aus den Rubriken Reise, Ernährung und Gesundheit**

- **Gurney, Alan: Der weiße Kontinent. Die Geschichte der Antarktis und ihrer Entdecker**

Alan Gurney erzählt von der Suche nach mystischen Zielen, von dem Willen, die Gefahren unbekannter Gewässer zu bezwingen, und von dem Hunger der Menschen, der solche Unternehmungen antreibt.

**Best.-Nr.: A00772-PK1    Punktschrift Kurzschrift 768 Seiten 4 Ordner statt 89,00 € **79,00 €****

---

- **Früchtel, Ingrid: Vollwertkost auch für Einsteiger. Verlockende Rezepte, praktischer Rat und Tipps aus eigener Erfahrung**

Vollwert, Salate, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

**Best.-Nr.: A00905-PK1    Punktschrift Kurzschrift 156 Seiten    1 Ordner    24,00 €**

---

- **Bouchette, Peter: Fußreflexzonentherapie**

Die Anwendungsbereiche der Fußreflexzonentherapie sind breit gefächert und reichen von Migräne, Heuschnupfen und Menstruationsbeschwerden über Verdauungsstörungen, Hörsturnachbehandlungen bis hin zu asthmatischer Bronchitis und chronischem Rheumatismus.

**Best.-Nr.: A02526-PK1    Punktschrift Kurzschrift 75 Seiten    1 Ordner    19,00 €**

---

Alle Punktschrifttitel können zum gleichen Preis wahlweise in Kurz- oder Vollschrift bezogen werden (Ausnahme: fremdsprachige Titel in ungekürzter Form).

### **So erreichen Sie uns:**

**Telefon**    089 55988-136 (Herr Färber); -144 (Anrufbeantworter); -336 (FAX)

**Mail**    bit-bestellservice@bbsb.org - **Internet**    [www.bit-zentrum.bbsb.org](http://www.bit-zentrum.bbsb.org)

**Post**    BIT-Zentrum – BBSB e.V.; Arnulfstr. 22; 80335 München