

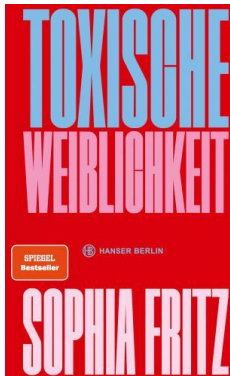
STADTBIBLIOTHEK  
LUDWIGSBURG

Medienliste zum  
Internationalen Frauentag  
am 08. März 2025

# Inhalt

Frauen in der Gesellschaft.....	3
Psychologie .....	5
Gewalt gegen Frauen .....	6
Endometriose, Wechseljahre & Co.: Die Gesundheit der Frau verstehen .....	7
Biografien: Von Frauen geschrieben .....	10
Berühmte Persönlichkeiten: Biografien über Frauen.....	11
Feminismus in der Kinderliteratur.....	13
Impressum .....	15

# Frauen in der Gesellschaft



## Toxische Weiblichkeit

Autor\*in: Fritz, Sophia

Hanser Berlin, 2024

Ein Essay über die gesellschaftlichen Erwartungen an Frauen und wie diese zu toxischen Mustern führen, die wiederum Frauen beeinflussen.

Regalstandort: Gcq 1 Frit



## Potenziell fruchtbare Tage

über Anti-Work, Menstrual Health und das gute Leben

Autor\*in: Jankovska, Bianca

Haymon Verlag, 2024

Dieses Buch über Anti-Work greift das heiß diskutierte Thema zeitgemäß auf und regt zum Nach- und Umdenken an. Ansätze wie die 4-Tage-Woche und Menstruationsurlaub werden aus verschiedenen und vor allem feministischen Perspektiven beleuchtet.

Regalstandort: Gcq 1 Jank



## Eine kurze Geschichte queerer Frauen

Autor\*innen: Loehr, Kristy und Malz, Janine

Aufbau, 2024

Queere Frauen sind in der Geschichtsschreibung bislang weitgehend ausgeklammert. Autorin Kirsty Loehr möchte das ändern. Sie gibt einen vergnüglichen Überblick über weltweite queere Weiblichkeit von der Antike bis heute.

Regalstandort: Gcq 1 Loeh



## Ein Leben zählt nichts – als Frau im arabischen Clan

Autor\*in: Arab, Latife  
Heyne, 2024

Clans in Deutschland sind wenig bekannt, Latife Arab hat die Flucht geschafft aus einer Welt der Drogengeschäfte und des Menschenhandels. Sie erzählt ihre persönliche Geschichte und gibt dabei Einblicke in ein skrupelloses Familien- und Wertesystem.

Regalstandort: Gcq 11 Arab



## Beklaute Frauen

Denkerinnen, Forscherinnen, Pionierinnen: Die unsichtbaren Heldinnen der Geschichte

Autor\*in: Schöler, Leonie  
Penguin Verlag, 2024

Wie Frauen Geschichte schrieben - und Männer dafür den Ruhm bekamen. Die Autorin würdigt das Schaffen und Wirken vergessener Heldinnen und macht sie so (wieder) für uns als Handelnde in der Geschichte wahrnehmbar.

Regalstandort: Gcq 1 Schoele

# Psychologie



## Heißer Scheiß

Liebe, Wut und Leben für Fortgeschrittene

Autor\*in: Ortgies, Lisa

Knaur, 2024

Die Bestsellerautorin, Moderatorin, Journalistin und Podcasterin blickt selbst-ironisch auf ihr eigenes Leben zurück und ermutigt Frauen über 50 Jahre, ihr Leben endlich selbst in die Hand zu nehmen, um freie Bahn für ihr glückliches, authentisches Ich zu haben.

Regalstandort: Mcl 3 Ortg



## The Heartbreak Hotel

Dein Herz ist gebrochen, du bist es nicht

Autor\*innen: Haddon, Alice und Field, Ruth

Rowohlt Polaris, 2024

Ratgeber für Frauen zur Verarbeitung von Liebeskummer zusammen mit Leidensgenossinnen in den geschützten Räumen des "Heartbreak Hotels". Enthalten sind viele Methoden, Tipps und Übungen zur Selbstregulation und Meditation.

Regalstandort: Mcl 15 Hadd



## Jetzt erst recht

Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen

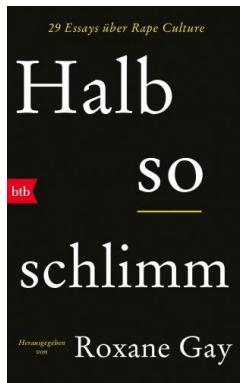
Autor\*innen: Vesper, Elke und Jacobsen, Lena

Knesebeck, 2023

Die Autorin hat 18 Frauen in mehreren europäischen Ländern besucht, im Alter zwischen 60 und 100 Jahren. Es sind Lebensporträts entstanden von Frauen, deren Schicksale unterschiedlicher nicht sein könnten, die aber eines eint: Sie alle waren stark genug, gegen alle Widerstände ihr Leben zu führen.

Regalstandort: Mbl 3 Vesp

# Gewalt gegen Frauen



## Halb so schlimm

29 Essays über Rape Culture

Herausgeber\*in: Gay, Roxane

btb, 2024

Sexuelle Gewalt in all seinen Facetten bergen diese 29 Essays, welche die Lebensgeschichten von 28 Frauen und einem Mann erzählen. Im Vordergrund stehen: Der Umgang mit dem Erlebten, die Verdrängung, Verharmlosung, gar die Schuld bei sich suchend und der Umgang des Umfeldes mit der Tat.

Regalstandort: Gcw Halb



## Backlash

Die neue Gewalt gegen Frauen

Autor\*in: Kaiser, Susanne

Tropen, 2023

Aktuelle politische Bestandsaufnahme zum Thema Misogynie.

Regalstandort: Gcw Kais



## Gegen Frauenhass

Autor\*in: Clemm, Christina

Hanser Berlin, 2023

C. Clemm arbeitet als Fachanwältin für Familien- und Strafrecht und vertritt vor Gericht u.a. "Verletzte von sexualisierter, geschlechtsbezogener und rassistisch motivierter Gewalt". Hier klärt sie über den Hass auf Frauen auf, erklärt woher er kommt und mit welchen Mitteln er bekämpft werden muss.

Regalstandort: Gcw Clem

# Endometriose, Wechseljahre & Co.: Die Gesundheit der Frau verstehen



## Woman on Fire

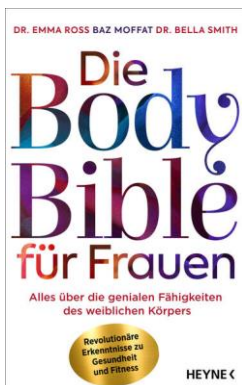
Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Autor\*in: Liz, Sheila de

Rowohlt Polaris, 2024

Die in den Medien präsente Gynäkologin (Jahrgang 1969) möchte das negative Bild der Menopause in den Köpfen korrigieren, denn heute gibt es viele Möglichkeiten, den Wechseljahrbeschwerden entgegenzuwirken, keine Frau muss sich mit Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen abfinden.

Regalstandort: Vcm 4 Liz



## Die Body Bible für Frauen

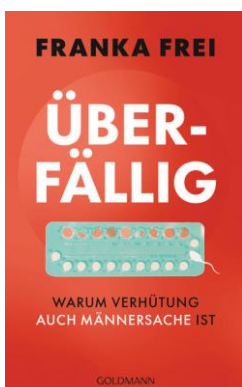
Alles über die genialen Fähigkeiten des weiblichen Körpers – revolutionäre Erkenntnisse zu Gesundheit und Fitness

Autor\*innen: Ross, Emma und Moffat, Baz

Heyne, 2023

Beleuchtet das Zusammenspiel des Zyklus und sportlicher Leistung, geht auf Probleme mit dem Beckenboden ein oder die Wichtigkeit passender und unterstützender Sportkleidung u.a.m.

Regalstandort: Veq 1 Ross



## Überfällig

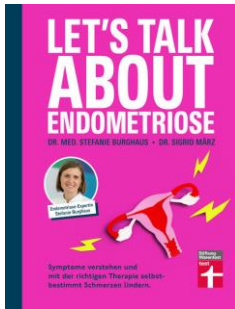
Warum Verhütung auch Männersache ist

Autor\*in: Frei, Franka

Goldmann, 2023

Die Autorin stellt vielversprechende Projekte für spermienproduzierende Menschen vor, erklärt hormonelle und nicht-hormonelle Verhütungsmethoden und auch, woran deren Weiterentwicklung bisher scheiterte.

Regalstandort: Vco Frei

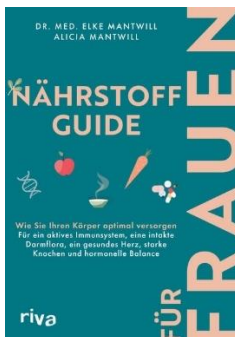


## Let's talk about Endometriose

Autor\*in: Burghaus, Stefanie  
Stiftung Warentest, 2024

Beinhaltet nach einer Einführung in die Thematik einen Selbsttest, der eine erste Einschätzung ermöglicht. Das Für und Wider einer Operation wird gewissenhaft gegeneinander aufgewogen und in einem eigenen Kapitel Mut zur Selbsthilfe gemacht.

Regalstandort: Veq 1 Burg



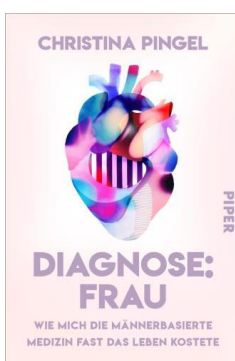
## Nährstoff-Guide für Frauen

Wie Sie Ihren Körper optimal versorgen – Für ein aktives Immunsystem, eine intakte Darmflora, ein gesundes Herz, starke Knochen und hormonelle Balance

Autor\*innen: Mantwill, Elke Christiane und Mantwill, Alicia  
riva, 2024

Ratgeber mit fundiertem Wissen zum Thema Mikronährstoffe für Frauen. Beinhaltet einige Rezeptideen für die Gesundheit.

Regalstandort: Vcl 1 Mant



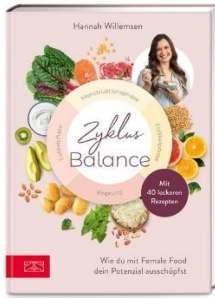
## Diagnose Frau

Wie mich die männerbasierte Medizin fast das Leben kostete

Autor\*in: Pingel, Christina  
Piper, 2024

Gesundheitsratgeber zur weiblicher Herzgesundheit in biografischer Form. Die Autorin erläutert ihre Reise zur Diagnose Herzklappen-Insuffizienz und erklärt den Gender Health Gap. Inklusive aktueller Statistiken und einer Liste mit anderen Artikeln und Beiträgen zum Thema.

Regalstandort: Vel 2 Ping



## Zyklus-Balance

Wie du mit Female Food dein Potenzial ausschöpfst

Autor\*in: Willemsen, Hannah

ZS, 2024

Hannah Willemsen geht in ihrem Werk auf die verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus ein und erläutert die Vorgänge im Körper während dieser Phasen, verständlich und untermauert sie mit Bildmaterial und Grafiken.

Regalstandort: Veg 1 Will

# Biografien: Von Frauen geschrieben



## Der Tag, an dem der Sommer zu Ende ging

Die Flutkatastrophe im Ahrtal und unsere Familien

Autor\*in: Neufeld, Vivien

SCM Hänssler, 2024

Am 15. Juli 2021 werden ihre Schwiegereltern und ihr Schwager Franky Opfer der katastrophalen Flut im Landkreis Ahrweiler. Vivien Neufeld schildert ihre Wahrnehmungen, ihre Gefühle und Erinnerungen an das, was vor der Flut war, und stellt sich die Frage: »Was bleibt?«

Regalstandort: Byk Neufeld,V.



## Na toll, lieber Gott!

Mein verrücktes Leben

Autor\*in: Zukic, Teresa

St. Benno, 2024

Teresa Zukics Leben steht niemals still: Seit Jahren geht die umtriebige Ordensschwester, Autorin, Künstlerin und Komponistin auf Tour in über 200 Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit ihren Vortragsthemen begeistert sie das Publikum. Auch ihre 1999 erstmals erschienene Autobiografie »Das Skateboard Gottes« hat über Jahrzehnte hinweg zahllose Menschen berührt. Die aktualisierte und erweiterte Neuauflage widmet sich neu u. a. ihrer Krebserkrankung und Genesung. Sie zeigt: Glaube hilft ganz anders als erwartet! – spannend, mitreißend, ermutigend – mit berührenden Fotos aus dem Leben von Sr. Teresa.

Regalstandort: Byk Zukic,T.



## Eine Blume ohne Wurzeln

Wie ich Selbstbestimmung zwischen Doppelleben und Doppelmoral fand

Autor\*in: Chekh, Nada

Haymon Verlag, 2024

Nada Chekh ist Journalistin und Autorin, die in Wien aufgewachsen ist. Hier beschreibt sie ihr Aufwachsen in einer muslimischen Familie.

Regalstandort: Gcq 11 Chekh

# Berühmte Persönlichkeiten: Biografien über Frauen



## Freiheit

### Erinnerungen

Autor\*innen: Merkel, Angela und Baumann, Beate  
Kiepenheuer & Witsch, 2024

16 Jahre trug Angela Merkel die Regierungsverantwortung für Deutschland, führte das Land durch zahlreiche Krisen und prägte mit ihrem Handeln und ihrer Haltung die deutsche und internationale Politik und Gesellschaft. Persönlich wie nie zuvor erzählt sie von ihrer Kindheit, Jugend und ihrem Studium in der DDR und dem dramatischen Jahr 1989, in dem die Mauer fiel und ihr politisches Leben begann.

Regalstandort: Eyk Merkel, A.

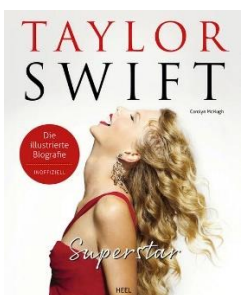


## Als mein Herz zerbrach

Autor\*in: Loredana  
edition a, 2024

Die in der Schweiz aufgewachsene Kosovarierin Loredana (d.i. Loredana Zefi) hat sich seit 2018 im deutschsprachigen Rap-Business etabliert und mehrere Preise gewonnen. In ihrem ersten Buch erzählt sie von den Hochs und Tiefs ihres bisherigen Lebens.

Regalstandort: Syk Loredana



## Taylor Swift – Superstar

### Die illustrierte Biografie

Autor\*in: McHugh, Carolyn  
Heel, 2024

Bemerkung Inoffizielles Fanbuch mit reichlich Fotos, die den Werdegang des Mega-Popstars nachzeichnen. Alle Songs auf allen Alben finden Erwähnung, eine Timeline sowie eine Auflistung der Auszeichnungen und Preise vervollständigen den Band.

Regalstandort: Syk Swift, T.



## Rebel Dreamer

Wie mich die Favela auf das Leben vorbereitete, um das wahre Glück zu finden

Autor\*in: Barros, Domitila

Ullstein, 2024

D. Barros wuchs in einer Favela in Brasilien auf und war dadurch stets umgeben von Armut und Gewalt. Heute ist Barros u.a. "GREENfluencerin", also Influencerin, mit Fokus auf den Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz und soziale Gerechtigkeit.

Regalstandort: Byk Barros, D.



## Die Ärzte sagten: Du wirst niemals laufen können. Also entschied ich mich zu springen.

Meine unglaubliche Geschichte an die Weltspitze des Volleyballs

Autor\*innen: Rivers, Krystal und Schmid, Matthias

Komplett-Media, 2024

Die Autobiografie von Krystal Rivers erzählt von ihrem Lebensweg: Trotz schwerer Geburtsfehler, mehr als 20 Operationen und einer Krebsdiagnose triumphtierte sie als Volleyballspielerin. Sie wurde Meisterin in Frankreich und Deutschland sowie US- Nationalspielerin.

Regalstandort: Yk Rivers, K.

# Feminismus in der Kinderliteratur



## Frida Kahlo

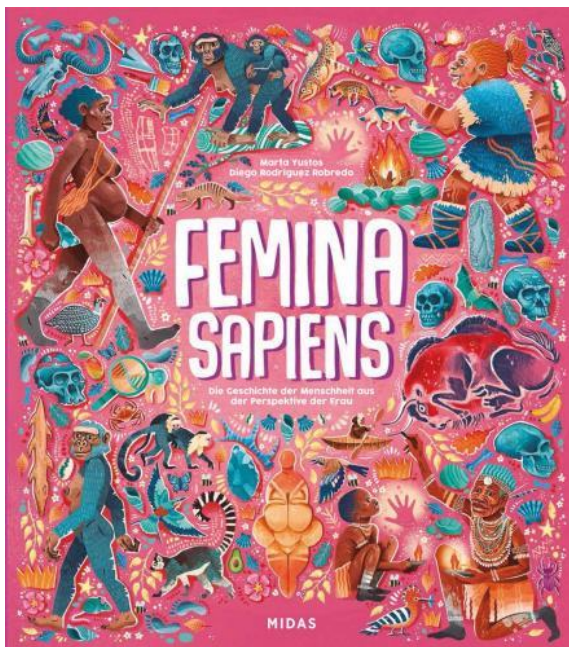
Sie malte ihr Leben in starken Bildern

Autor\*in: Guglielmo, Amy

DK, 2024

Die Mexikanerin Frida Kahlo (1907-1954) bekam mit sechs Jahren Kinderlähmung und musste das Bett hüten. Als sie mit 18 einen schweren Unfall hatte, war sie wieder ans Bett gefesselt. Um die Langeweile zu vertreiben, begann sie zu malen und wurde eine der berühmtesten Malerinnen der Welt. Ab 8.

Regalstandort: Kind Kunst



## Femina Sapiens

Die Entwicklung der Menschheit aus der Perspektive der Frau

Autor\*in: Yustos, Marta

Midas, 2024

Wie entstand der Mensch – der Homo sapiens? Das wurde breit publiziert. Aber wie entstand die Frau - die Femina sapiens? Die Geschichte der Evolution wird bestimmt durch die Ausgrabungen der Archäolog\*innen, die weibliche Gebeine fanden. Ein neuer Blick auf die Entwicklung der Menschheit. Ab 10.

Regalstandort: Kind Geschichte



## Der Tag, als die Frauen streikten

Autor\*in: Ólafsdóttir, Linda  
 Prestel, 2024

Anna und ihre Mutter gehen zu einer Demonstration für Frauenrechte. Annas Mutter erzählt ihr vom großen Frauenstreik in Island im Jahr 1975. Sachbuch in Form einer illustrierten Geschichte. Für Kinder ab 6.

Regalstandort: Kind Zeitgeschichte



## Ich bin Nannerl Mozart

Das vergessene Wunderkind

Autor\*in: Ades, Audrey  
 arsEdition, 2024

Nannerl Mozart lernt von ihrem Vater Cembalo-Spielen, bald auch ihr kleiner Bruder Wolfgang. Als Nannerl zehn wird, geben sie und Wolfgang Konzerte in ganz Europa. Mit ihrem Vater reisen sie auch nach Wien zu Kaiserin Maria Theresia. Nannerl möchte selbst komponieren, darf sie aber nicht. Ab 4.

Regalstandort: Kind Musik

# Impressum

Literaturauswahl der Stadtbibliothek Ludwigsburg  
Februar 2025

Stadtbibliothek im KUZ  
Wilhelmstr. 9/1  
71638 Ludwigsburg  
[www.stabi.ludwigsburg.de](http://www.stabi.ludwigsburg.de)