



LUDWIGSBURG



# Literatur-Auswahl

## **Bücherliste zur jährlichen Infobörse für Frauen**



Stand: April 2021

Aktuelle Titel aus dem Bestand der Stadtbibliothek

**STADTBIBLIOTHEK**



April 2021

## Zum Auftakt

### **Der Frauenatlas : Ungleichheit verstehen**

Hanser, 2020

Die 164 Karten und Infografiken geben einen Überblick über die Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen weltweit, über Benachteiligungen, Diskriminierung, Fortschritte bei der Gleichstellung, aber auch über Unterschiede zwischen Frauen aufgrund von Herkunft, Religion, Hautfarbe, Sexualität u.a.

Signatur: Gcq 1 Frau

### **Kernfragen Feminismus**

DK, 2021

Modern, übersichtlich und reich bebildert werden hier die Kernfragen des Feminismus sehr gegenwartsbezogen auf Doppelseiten behandelt. Eine Auflistung mit Kurzvita der bedeutendsten Persönlichkeiten und Register runden das Lexikon ab.

Signatur: Gcq 1 Kern

### **Zart und frei : vom Sturz des Patriarchats**

**Wiedemann, Carolin**

Matthes & Seitz Berlin, 2021

Carolin Wiedemann hat Journalistik und Soziologie studiert und schreibt unter anderem für den Spiegel. Geeignet für den Einstieg ins Thema Feminismus, Queerfeminismus und Patriarchat.

Signatur: Gcq 1 Wied

### **Ein anderer Blick : feministischer Comic gegen die Zumutungen des Alltags**

**Emma**

Unrast, 2020.

Die Künstlerin ist Feministin, Informatikerin, Mutter und sie zeichnet satirische Comics. Diese erschienen schon im Guardian und bei L'Express. Dabei schafft sie es, politische Themen in alltäglichen Situationen zu verdeutlichen und die Lesenden mit Charme und Ernst in ihren Bann zu ziehen.

Signatur: Gcq 1 Emma

April 2021

## Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeber

### **Team F – Feminismus einfach leben - 12 Impulse für den Alltag**

**Möhn, Julia**

Knauer, 2021

12 Impulse, mit denen Frauen sich in ihrem Alltag gegenseitig unterstützen und stärken können: Zum Beispiel mit Komplimenten an der Fahrradampel, Empathie ohne Erklärmanie, radikaler Ehrlichkeit und dem Schaffen eines Sicherheitsnetzes. Denn Solidarität, Gemeinschaft und Zusammenhalt lebt und erlebt man am besten täglich, um kleine Herausforderungen des Lebens und große gesellschaftspolitische Fragen besser bewältigen und verändern zu können und Feminismus einfach zu leben.

Signatur: Gcq 1 Moeh

### **Body politics**

**Michelberger, Melodie**

Rowohlt Polaris, 2021

Dass Diätkultur alle Bereiche unserer Gesellschaft und Leben durchdringen zeigt die Autorin ausführlich anhand der Geschichte ihres Körpers. Im 2. Teil des Buches stellt sie dar, wie die Fat-Acceptance-Bewegung und Feminismus zur ihrer Selbstermächtigung und schrittweisen Befreiung beitragen.

Signatur: Gcq 1 Miche

### **Pretty happy. Lieber glücklich als perfekt**

**Schink, Nena**

Edel Books, 2021

In diesem Buch beschreiben die Autorinnen den Druck, der auf Frauen in der heutigen Gesellschaft im Hinblick auf ihr Aussehen lastet und welche negativen Auswirkungen das im Privat- und Berufsleben mit sich bringt. Sie ermutigen zu mehr intellektueller Schönheit und Selbstliebe.

Signatur: Mbm 30 Schink

### **F\*ck the Falten: wild bleiben statt alt werden**

**Fuchs, Sabine; Heppel, Uli**

GU, 2020

Sabine Fuchs und Uli Heppel sprechen mit Tiefgang und Humor über die schönen und weniger schönen Seiten des Älterwerdens. Denn sie wissen: Sobald man darüber redet, verliert jedes Thema seine Dramatik.

Signatur: Mbl 3 Fuchs

April 2021

**Von jetzt auf Glück. Wiederfinden, was so nah ist**  
**Staudinger, Nicole**  
Knaur, 2021

Glück zu erfahren muss nichts mit Lotto, Zufall oder Karma zu tun haben. Oft ist es die Anfrage an sich selbst: Will ich mich herunterziehen lassen oder betrachte ich die Sache einfach mal aus einem anderen Blickwinkel? Die Autorin (Jahrgang 1982) ist gelernte Stehauffrau und kennt sich aus.

Signatur: Mcl 4 Staud

**Erfolgsfaktor Körpersprache. Wie Frauen selbstsicher auftreten: Mimik, Gestik und Co. – selbstbewusst und wirkungsvoll kommunizieren**  
**Erickson, Juliet**  
Dorling Kindersley, 2020

Die Kommunikationsexpertin Erickson vermittelt in ihrem Ratgeber ihrer weiblichen Leserschaft, wie sich Mimik, Gestik, Haltung und Stimme in verschiedenen beruflichen und alltäglichen Situationen gezielt und professionell einsetzen lassen.

Signatur: Mbm 12 Eric

**Eine wahre Freundin ist wie ein BH: sie unterstützt dich, lässt dich nie hängen und ist ganz nah an deinem Herzen**  
**Breidenbach, Ursi; Abidi, Heike**  
Penguin, 2020

In vielen Anekdoten beleuchten die Autorinnen U. Breidenbach und H. Abidi das Thema Frauenfreundschaft vom Sandkasten bis ins hohe Alter. Es geht um innigen Zusammenhalt, große Verbundenheit, aber auch um Streit und das Ende einer Freundschaft.

Signatur: Mbm 30 Brei

**Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles. Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen**  
**Fröhlich, Laura**  
Kösel, 2020

Mental Load ist die mentale Last, an alle Angelegenheiten denken zu müssen, die Care-Arbeit und Familienorganisation betreffen. Besonders Frauen leiden unter diesem Dauerstress. Die Autorin beschreibt, wie Mental Load entsteht und welche Lösungsansätze es für eine gerechtere Aufgabenverteilung gibt.

Signatur: Mbm 30 Froeh

April 2021

**Mutig, nicht perfekt. Warum Jungen scheitern dürfen und Mädchen immer alles richtig machen müssen**

**Saujani, Reshma**

DuMont, 2020

Reshma Saujani, US-Amerikanerin mit indischen Wurzeln, ermutigt Mädchen und Frauen, mehr Mut zu beweisen, mehr Risiken einzugehen und konstruktiv mit Niederlagen umzugehen. Mit guten Strategien und Tipps für ein Leben abseits gängiger Rollenklischees.

Signatur: Mbm 30 Sauj

**Beruf und Finanzen**

**Gutes Gewissen und dennoch erfolgreich: Börsenerfolgsformel Nachhaltigkeit**

**Sander, Beate**

FBV, 2020

Die Aktienexpertin gibt Anlageempfehlungen für unterschiedliche Depotgrößen und für vorsichtige wie risikobereite Anleger\*innen. Es gibt Vorschläge für nachhaltige Einzelaktien, Fonds und ETFs.

Signatur: Hdk 72 Sand

**Digital anders arbeiten: effektive Methoden und neue Tools für den heutigen Büroalltag**

**Hess, Sigrid**

Redline, 2020

Ratgeber zur Büroorganisation unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen digitaler Arbeit. Zahlreiche digitale Tools für Notizen, Aufgabenüberwachung, digitale Zusammenarbeit, gemeinsame Dateinutzung sowie Webkonferenzen werden vorgestellt.

Signatur: Hkp Hess

**Mission Female: Frauen. Macht. Karriere**

**Probert, Frederike**

Frankfurter Allgemeine Buch, 2020

Die Gründerin des Frauennetzwerks "Mission Female" beschreibt fundiert die aktuelle Situation von Frauen in Führungspositionen. Aufbauend auf persönlichen Erfahrungen etlicher Frauen gibt sie konkrete Ratschläge für den Weg nach oben.

Signatur: Hk Prob

April 2021

**Homeoffice optimal gestalten: produktiv und effizient mobil arbeiten**  
**Britz-Averkamp, Ingrid und Eich-Fangmeier, Christine**  
Haufe, 2020

Home-Office in konzentrierter Form. Beginnend mit der Einrichtung des Arbeitsplatzes, die notwendige Selbstorganisation, Motivation und Kompetenz (auch mit der digitalen Technik) bis zum Blick auf die Chancen und Risiken im Home-Office deckt das kleine Büchlein alle Aspekte ab. Zur Erstinformation.

Signatur: Hrc Brit

**Überzeugungstäterin: hart in der Sache, charmant in der Art. So setzen Sie sich durch**  
**Westphal, Susanne**  
Campus 2020

Die Unternehmensberaterin will vor allem Frauen zur mehr Erfolg im Berufsleben verhelfen. Hierzu schildert sie viele bekannte Situationen aus dem Joballtag und gibt Hinweise für ein zielführendes Verhalten. Mit vielen Beispielen, Zitaten und hilfreichen Zusammenfassungen.

Signatur: Hre West

Stressbewältigung und Entspannung

**Yoga für Frauen: Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase**  
**Khalsa, Shakta**  
Dorling Kindersley, 2020

In Schritt-für-Schritt-Anleitungen stellt die Autorin zahlreiche gehaltene und bewegte Stellungen, Atem- und Meditationsübungen vor, die speziell die Bedürfnisse von Frauen nach Selbstliebe, Sicherheit, Selbstwahrnehmung und Erfüllung bedienen und alle Lebenslagen begleiten.

Signatur: Vck 1 Khal

**Aromatherapie für die Seele: mit natürlichen Düften das eigene Selbst entfalten**  
**Zenz, Diana**  
Nymphenburger, 2020

Seelendüfte aus reinen ätherischen Ölen haben einen positiven Einfluss auf die Emotionen und das Wohlbefinden und sind wertvolle Begleiter und Beschützer in herausfordernden Lebenssituationen. Aus 20 Duftprofilen kann die Leserin oder der Leser unter Anleitung der Autorin die eigenen Seelendüfte erspüren und selbst herstellen.

Signatur: Vek 31 Zenz

April 2021

## Familienleben

**Lindroth, Malin**

**Ungebunden : das Leben als alte Jungfer**

Piper, 2020.

Essay über das ungewollte Alleinsein in einer Gesellschaft in der Zweisamkeit die Norm ist.

Signatur: Gcq 1 Lind

**Das Familienkochbuch für nicht perfekte Mütter (und Väter *Anmerk. d. Redaktion ;:-)*)**

**Klüver, Nathalie**

TRIAS, 2020

Die Autorin plädiert mit ihren alltagstauglichen Rezepten für mehr Entspanntheit in der Familienküche und räumt mit gängigen Mythen auf. Vorgestellt werden Suppen und Eintöpfen, Salaten, Hauptspeisen, Desserts und Gebäck, die schnell umgesetzt sind.

Signatur: Xeo 2 Kluev

**Meal Prep für Mamis**

**Osswald, Laura**

Unzer, 2020

Das Kochbuch bietet eine bunte Mischung an sowohl alltagstauglichen, wie auch gesunden und leckeren Familienrezepten. Apfel-Zimt-Brot, Linsen-Blumenkohl-Lasagne und Co. können portionsweise eingefroren und wieder aufgetaut werden und eignen sich so perfekt für das Kochen auf Vorrat.

Signatur: Xeo 29 Ossw

**Wilkens, Katrin**

**Mutter schafft**

Westend Verlag, 2019

Der gelungene und passgenaue Wiedereinstieg in den Beruf gerät für junge Frauen zur größten Herausforderung ihres eh schon dichten Lebens zwischen 35 und 50. Katrin Wilkens führt in diesem Buch die Ursachen für die Schwierigkeiten.

Signatur: Gcq 1 Wilk (Ebene 4)

April 2021

## Ernährung und Gesundheit

### **Nachhaltig schön: Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuß**

**Jarolim, Valerie**

Ennsthaler, 2020

55 Rezepte für Naturkosmetik, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Tricks, dazu fundiertes Wissen einer Kräuterpädagogin und Agrarwissenschaftlerin.

Signatur: Vcg Jaro

### **Das sind die Hormone: wie sie uns durchs Leben dirigieren, wie sie Stimmung machen und wie wir damit umgehen**

**Bleuel, Nataly**

Bertelsmann, 2020

Hormonen wird vieles zugeschrieben, doch vieles davon ist schlichtweg soziales Konstrukt. Was das für sie bedeutet, diskutieren Frauen unterschiedlicher Generationen in nach Lebensphasen geordneten Kapiteln, in einem weiteren Männer. Jeweils folgend entsprechende wissenschaftliche Erläuterungen.

Signatur: Vbl Bleu

### **Jin-Shin-Jyutsu ganz weiblich: Sanfte Selbsthilfe durch Heilströmen**

**Kührt, Christiane; Wille, Nicola**

TRIAS, 2021

Ähnlich wie bei Akupunktur und Akupressur werden beim Jin Shin Jyutsu über spezielle Energiepunkte Blockaden gelöst und Energie zum Fließen gebracht. Im vorliegenden Ratgeber geht es um die Behandlung typischer Beschwerden von Frauen und Schwangeren.

Signatur: Vek 35 Kuehr

### **Venus-Yoga: Kraft und Sinnlichkeit. Die besten Übungen für Ihren Beckenboden**

**Witzleben, Gabi von**

TRIAS, 2020

Die vorgestellten Yoga- und Beckenbodenübungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet und eignen sich für Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Inkontinenz, eine aufrechte Haltung sowie generelle Stärkung der Körpermitte und des Selbstbewusstseins. Anfängergeeignet.

Signatur: Vck 1 Witz



April 2021

**Schlank! Und gesund – mit Dr. Anne Fleck. Sofort loslegen mit den besten und einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern**

**Fleck, Anne**

Becker-Joest-Volk, 2020

Das Buch vereint die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte der beliebten Internistin und TV-Ärztin Anne Fleck.

Signatur: Vcl 3 Flec

**Unverschämt. Alles über den fabelhaften weiblichen Körper**

**Liz, Sheila de**

Lübbe Audio, 2020 (MP3-CD)

Praxiserfahren, dabei entspannt und locker im Ton erläutert die Gynäkologin (Jahrgang 1969) zentrale Themen rund um Frauengesundheit und gynäkologische Erkrankungen, Zyklus und Verhütung, Sexualität und Intimästhetik ...

Signatur: V CD

**Woman on fire: alles über die fabelhaften Wechseljahre**

**Liz, Sheila de**

**Rowohlt, 2020**

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.

Signatur: Vcm 4 Liz

**Was uns anspornt – tolle Frauen als Vorbild und Motivation**

**Wie ich das Schweigen brach : eine junge Frau kämpft für Gerechtigkeit**

**Denhollander, Rachael**

SCM Hänssler, 2021

Autobiografischer Bericht einer früheren US-Kunstturnerin, die als 15-Jährige von einem berühmten Mannschaftsarzt des Dachverbandes "USA Gymnastics" sexuell missbraucht wurde und ihn mit Hilfe einer Zeitung zusammen mit weiteren Betroffenen nach langen Bemühungen einer Verurteilung zuführen konnte.

Signatur: Gcw Denh

April 2021

**In der Männerrepublik : wie Frauen die Politik eroberten  
Körner, Torsten**

Kiepenheuer & Witsch, 2020.

Der bekannte Journalist, Biograf und Dokumentarfilmer zeichnet den langen, meistens sehr steinigen Weg der Frauen in die Politik der "Männerrepublik" von Parteien über Landesparlamente und Bundestag bis in die Bundesregierung am Beispiel von Elisabeth Schwarzhaupt bis Angela Merkel nach.

Signatur: Gcq 1 Koern

**Good Night Stories for Rebel Girls – 100 Migrantinnen, die die Welt verändern  
Favilli, Elena**

Hanser 2020

100 außergewöhnliche Frauen aus Geschichte und Gegenwart, die ihre Heimat verließen, um in einem anderen Land ein neues Leben zu beginnen. 100 Frauen, die eine Zuflucht suchten, um ihre Träume zu verwirklichen und ihre Ideen mit der Welt zu teilen.

**I'm a Nurse: warum ich meinen Beruf als Krankenschwester liebe – trotz allem  
Böhler, Franziska**

Heyne, 2020

Als "Pflege-Influencerin" während der Corona-Krise durch die Medien bekannt geworden, hat Krankenschwester Franziska Böhler (Jahrgang 1988) nun ein Buch über ihren Arbeitsalltag in Krankenhaus geschrieben, der von Kostendruck und Personalmangel geprägt ist.

Signatur: Vfm Boehl

**Schweigen war gestern. Maria 2.0 – Der Aufstand der Frauen in der katholischen Kirche**

**Kötter, Lisa**

Droemer Knaur, 2021

Aus Protest gegen die verkrusteten, männerdominierten Strukturen und die Missbrauchsskandale bleiben die katholischen Frauen von Maria 2.0 vor den Türen der Kirchen und feiern dort draußen, jenseits der klerikalen Vorgaben, miteinander ihren Glauben.

Signatur: Kel 14 Koet

April 2021

**Philosophinnen. Von Hypatia bis Angela Davis: Herausragende Frauen der Philosophiegeschichte**

Mairisch 2021

Frauen hat es in der Philosophie immer gegeben. Doch nur selten wurden sie wirklich wahrgenommen oder ihre Lehren verbreitet und überliefert. Dabei können ihre Ideen wichtige Impulse zu alten und neuen Debatten liefern und eine andere Perspektive auf die Welt ermöglichen. Es ist also höchste Zeit, dass Frauen endlich den Platz in der Philosophie und den Wissenschaften bekommen, der ihnen zusteht.

Signatur: Ly Phil

**One-Way-Ticket nach Lissabon: Das Jahr, in dem ich nochmal ganz von vorn anfang  
Flügel, Agnes Johanna**

Rowohlt Polaris, 2020

Die Honigfrau Agnes Flügel erlebt ihre Midlife-Crisis als "Midlife-Chance". Durch den Tod ihres Vaters und ihre zerbröckelnde Ehe aus der Bahn geworfen, sucht sie in Lissabon einen Neuanfang. Es gelingt ihr, mit ihren Talenten und Erfahrungen wieder ein erfülltes Leben zu gestalten.

Signatur: Byk Fluegel, A.

**Ich stehe hier, weil ich gut bin. Allein unter Männern – eine Herzchirurgin kämpft sich  
durch**

**Gürsoy, Dilek**

Eden Books, 2020

Eine kompetente Herz- und Kunstherzchirurgin und -forscherin, die 2019 zur Medizinerin des Jahres gekürt wurde, erzählt von ihrem Werdegang, von Operationen, Patienten und ihren Schwierigkeiten, sich als selbstbewusste Ärztin in einem von Männern dominierten Beruf zu behaupten.

Signatur: Byk, Guersoy, D.

**Rebellische Frauen:**

**150 Jahre Kampf für Freiheit, Gleichheit, Schwesterlichkeit**

Elisabeth Sandmann Verlag, 2019

Hier werden engagiert, leichtfüßig und pointiert die Geschichten all der furchtlosen Frauen erzählt, die seit über 150 Jahren und bis heute leidenschaftlich für die Rechte der Frauen auf der ganzen Welt kämpfen.

Signatur: Gcq 1 Rebe

April 2021

## Zum guten Schluss

**Hinterberger, Monika**

**Eine Spur von Glück : Lesende Frauen in der Geschichte**

Wallstein Verlag, 2020

Die Autorin nimmt 10 ausgewählte Abbildungen von lesenden Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten zum Anlass, um zu belegen, dass sich Frauen schon sehr früh Zugang zu Bildung verschafften. Als sozialgeschichtliche Studie zeigt sie, dass Lesen Frauen Beteiligung und Selbstbestimmung möglich machte.

Signatur: Gcq1 Hint

**Allende, Isabel**

**Was wir Frauen wollen**

Suhrkamp, 2021.

Die engagierte Schriftstellerin (Jahrgang 1942) greift ein Thema auf, das ihr zeitlebens am Herzen lag: Respekt, Unabhängigkeit, Kontrolle über den eigenen Körper. Aufgewachsen bei einer alleinerziehenden Mutter, später in der Frauenbewegung aktiv, sieht sie noch viel Handlungsbedarf.

Standort: Gcq 1 Alle



# Adressen- und Öffnungszeiten

## Stadtbibliothek im Kulturzentrum

Wilhelmstraße 9/1, 71638 Ludwigsburg

Telefon: 07141 910-2542, Telefax: 07141 910-2797

Internet: [www.stabi-ludwigsuurg.de](http://www.stabi-ludwigsuurg.de)

E-Mail: [stabi.service@ludwigsburg.de](mailto:stabi.service@ludwigsburg.de)

Di, Mi, Fr 10.00 – 19.00 Uhr  
Do 10.00 – 20.00 Uhr  
Sa im Winter 10.00 – 15.30 Uhr (1.10.–30.4.)  
Sa im Sommer 10.00 – 13.00 Uhr (1.5.–30.9.)

## Zweigstellen

Unser Bücherbus hält jede Woche im Stadtgebiet.  
Telefon: 07141 910-2542

### Zweigstelle Ost

Schulzentrum Ost

Telefon: 07141 910-2809  
Di., Do 10.00 – 19.00 Uhr  
Sa 10.00 – 13.00 Uhr, 14.30 – 19.00 Uhr

### Zweigstelle West

Kaiserstraße 14, Schulzentrum West

Telefon: 07141 910-28 01

Di., Do. 14.00 – 19.00 Uhr

In den Stadtteilen Poppenweiler und Neckarweihingen gibt es ebenfalls kleine Bibliotheken. Sie werden von Vereinen betrieben.

**Internet: [www.stabi-ludwigsburg.de](http://www.stabi-ludwigsburg.de)**

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Ludwigsburg, Fachbereich Bildung und Familie  
Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg, Telefon 07141 910-2266, Foto: privat

**Diese Literatúrauswahl ist lediglich eine Auswahl und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.**