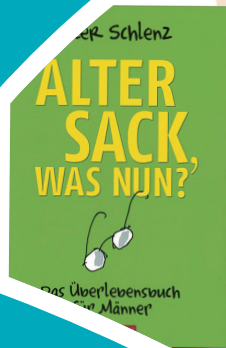


# MÄNNER-BÜCHER

in der Stadtbibliothek Herten (Eine Auswahl)



## Impressum

Herausgeber: Stadt Herten  
Der Bürgermeister

V.i.S.d.P.: Rita Schwickert  
Stadtbibliothek Herten  
Hermannstr. 16  
45699 Herten

Satz/Druck: Eigendruck  
Stadtdruckerei Herten

Auflage: 300

Veröffentlichung: November 2012



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

anlässlich der vierten Männertage 2012 haben wir ein Literaturverzeichnis zusammengestellt, das sich besonders auf Schwerpunktveranstaltungen und –themen der Männertage 2012 (Väter & Söhne, Prostatakrebs und Burnout) bezieht.

Im letzten Kapitel finden Sie weitere Männerbücher, die über diese Themen hinausgehen. Alle aufgeführten Titel können Sie in der Bibliothek ausleihen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.  
Falls Sie weitere Anregungen zum Thema haben: Sprechen Sie uns an!

Gern möchten Sie auch darauf hinweisen, dass es in der Kinder- und Jugendbibliothek eine Lesecke für Jungs gibt.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Bibliotheksteam





# Kapitel 1

## Väter & Söhne



Kapitel 1 – Väter & Söhne

5



Bielenstein, Daniel

**Romane Männer / Bie**

### **Zwei Singles zu dritt**

Roman/Daniel Bielenstein. – Frankfurt am Main: Scherz, 2008.

Als der 35-jährige Mark Vater des kleinen Luka wird, beginnen die Schwierigkeiten mit dessen Mutter Ilona, die es ihm immer schwieriger macht, seinen Sohn zu sehen. Aus gutem Grunde: Ein neuer Partner ist als Ersatzvater im Spiel.

Cave, Nick

**Romane Männer / Cav**

### **Der Tod des Bunny Munro**

Roman/Nick Cave. – Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2009.

Billy Munro ist ein sexbesessener, versoffener Handelsvertreter für Kosmetikartikel, für den eine Welt zusammenbricht, als sich seine depressive Frau Libby erhängt und er mit seinem 9-jährigen Sohn Bunny junior alleine dasteht. Beide geben sich auf eine ziellose Handelsreise.

Härtling, Peter

**Romane Biografisches / Här**

### **Das ausgestellte Kind** – mit Familie Mozart unterwegs

Peter Härtling. – Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2007.

Im Mittelpunkt der Novelle des bekannten Schriftstellers und Künstler-Biografen steht das „Wunderkind“ Mozart (1756-1791), dessen frühes Genie von seinem Vater an europäischen Höfen vorgeführt und „ausgestellt“ wurde.

Kern, Björn

**Romane Mann / Ker**

### **Das erotische Talent meines Vaters**

Roman/Björn Kern. – München: Beck, 2010.

Ein Sohn besucht seinen Vater am Bodensee und wird Zeuge eines amourösen Lebenswandels. Was aber treibt den falschen Jüngling tatsächlich um und was verbirgt sich hinter der Maskerade?

Kaminer, Wladimir

**Romane Humor Satire / Kam**

### **Salve Papa!**

Wladimir Kaminer. – München: Goldmann, 2008.

Umwerfend komisch erzählte Episoden aus dem Familienalltag der Kaminers.

Kuntz, Mark

**Romane Männer / Kun**

## **Mein Leben auf der Waschmaschine**

Roman/Mark Kuntz. – Reinbek bei Hamburg: Kindler, 2009.

Resümee eines modernen Mannes, der nach einem Experiment als Hausmann ernüchtert sein Scheitern eingestehen muss.

Malmsheimer, Jochen

**Romane Humor Satire / Mal**

## **Halt mal, Schatz!**

Jochen Malmsheimer. – München: Droemer Knauer, 2002.

Alles über Planung, Kiellegung, Stapellauf und Betrieb eines Babys. Der Autor beschreibt auf äußerst humorvolle Art und Weise Begebenheiten des Werdens und aus den ersten Lebensjahren seines Sohnes.

Osterloh, Falk

**Romane Männer / Ost**

## **Die Windel fällt immer auf die Butterseite**

Roman/Falk Osterloh. – München: Knauer-Taschenbuch-Verl., 2011.

Ein junger Vater droht zwischen Windeln, Babygeschrei und PE-KiP-Kurs unterzugehen und kämpft um seine Identität als Mann und Vater, während seine Frau arbeiten geht und an ihrer Karriere arbeitet.

Rai, Edgar

**Romane Männer / Rai**

## **Vaterliebe**

Roman/Edgar Rai. – Berlin: Ullstein, 2008.

Falk, taffer TV-Produzent mit Designerwohnung, ist plötzlich Vater eines 5-jährigen Sohnes. Belas Mutter ist tot und schlagartig merkt er, dass es Dinge gibt, die für Geld nicht zu haben sind: Liebe und Vertrauen. Ironisch erzählte Vater-Sohn-Geschichte.

Rath, Hans

**Romane Männer / Rat**

## **Was will man mehr**

Roman/Hans Rath. – Reinbek bei Hamburg Wunderlich, 2011.

Paul wird Vater, aber nicht etwa mit der Frau, die er liebt. Nein, deren Schwester schenkt ihm einen Sohn. Und das im wörtlichen Sinne, macht sie sich doch bald nach der Geburt aus dem Staub und lässt ihn mit Kind allein. Ganz nebenbei muss Paul auch noch das marode Familienunternehmen retten.





Rudd, Matt

**Romane Männer / Rud**

### **Rumeiern**

Roman/Matt Rudd. – Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2011.

Fortsetzung von „Junggesellenabschied“. William hat die ersten Turbulenzen seines noch jungen Eheglücks mit der wunderschönen Isabel mit Ach und Krach überstanden, da stehen schon die nächsten Herausforderungen vor der Tür: Sohn Jacob wird geboren und die Familie beschließt aufs Land zu ziehen.

Wells, Benedict

**Romane Männer / Wel**

### **Fast genial**

Roman/Benedict Wells. – Zürich: Diogenes, 2011.

Der Loser Francis setzt seine Hoffnung darauf, der Sohn eines genialen Samenspenders zu sein. Und so macht er sich auf den Weg, seinen Erzeuger mit den guten Genen zu finden. Begleitet wird er von seinem nervigen Freund Grover und von der angehimmelten, aber psychisch angeschlagenen Anne-May.

Wirbitzky, Michael

**Romane Männer / Wir**

### **Waschlappen**

Roman/Michael Wirbitzky; Sascha Zeus. – Bergisch Gladbach: Lübbe, 2009.

Plötzliche Arbeitslosigkeit und der kometenhafte berufliche Aufstieg seiner Frau zwingen Alex dazu, Hausmann zu werden. Die Probleme daraus lassen den Leser hellauf lachen bzw. betroffen mitfühlen. Ganz unterschwellig liefert das Buch jede Menge Denkanstöße.

Bergström, Gunilla

**Kinderbuch JIV Ber**

### **Bist du König, Willi Wiberg?**

Gunilla Bergström. Deutsch von Dagmar Brunow. – Hamburg : Oetinger, 2011.

Willi hat geträumt, Er war König, musste Kriege beenden, Katastrophen meistern und dafür sorgen, dass es seinen Untertanen gut geht. Das allerdings klappt nicht so gut, aber zum Glück hat Willi ja seinen Kraftbeutel. Ab 5.



Codewort Risiko

**Kinderbuch JII Cod**

## **Mit Vollgas durch die Wüste**

David Fermer. Mit Bildern von Heidrun Boddin. 2009. – Stuttgart: Thienemann Verl.  
Marvin fährt mit seinem Vater die Rallye Dakar und muss gegen Saboteure, Sandstürme und andere Zwischenfälle kämpfen. In der Reihe „Codewort Risiko“ erschienen und ergänzt mit Informationen rund um das Thema „Auto“. Für Jungen ab 8.

Guichoux, Rene

**Kinderbuch JIV Gou**

## **Der weltbeste Papa**

René Gouichoux. Ill. von Thomas Baas – Köln Boje, 2009.  
Eine Bilderbuch sympathische Hommage an die Väter! Für Kinder ab 4 Jahren.

Iggulden, Conn

**Jugendbuch 1J Igg**

## **Das kleine Dangerous Book for Boys**

Was man können muss  
Conn Iggulden; Hal Iggulden. – München: cbj Verlag, 2008.  
Mit dem 'Dangerous Book for Boys' liegt nun ein wunderschön aufgemachtes Handbuch für abenteuerlustige Väter und Söhne vor. Und eines ist sicher: die Schwestern der Söhne werden das Buch ebenfalls lesen. (Frankfurter Rundschau)

Iggulden, Conn

**Jugendbuch 1J Igg**

## **Dangerous Book for Boys**

Das einzig wahre Handbuch für Väter und ihre Söhne  
Conn Iggulden; Hal Iggulden. – München: cbj, 2007.  
Was muss ein Junge wissen, um im wirklichen Leben zu bestehen. Ein „Überlebenshandbuch“ das Väter und Söhne einander näher bringen soll. Ab 10.

Mahrenholtz, Katharina

**Jugendbuch JVB Mah**

### **Spielen!**

1000 Sachen machen mit Papa

Katharina Mahrenholtz; Dawn Parisi. – München: Sanssouci, 2008.

Nach der Lektüre dieses Ratgebers können alle Väter Abenteurer, Forscher und Pausencloowns sein. In „Spielen!“ stecken jede Menge Spaß und Wissen für moderne Väter und deren Kinder (bis 10 Jahre): Im Dienste der Wissenschaft explodieren Film Dosen, werden Schatzsuchen per GPS organisiert oder Mini-Biotope in Einmachgläsern angelegt. Die Autoren raten: Fußballspielen, Drachensteigen und Kasperletheater sind gut - aber Superdad kann noch mehr!

Merz, Christine

**Kinderbuch JIV Mer**

### **Wir haben dich immer lieb**

Mannheim: Sauerländer, 2011.

Eine Geschichte von Christine Merz. Mit Bildern von Barbara Nascimbeni.

Bens Vater nimmt sich eine neue Wohnung. Er braucht Abstand zu Mama. Was soll das bedeuten? Hat Papa ihn nicht mehr lieb? Ist Ben vielleicht sogar Schuld an allem? Ein Bilderbuch, das sich mit Fragen und Ängsten von Scheidungskindern auseinandersetzt. Ab 4.

Prap, Lila

**Kinderbuch JIV Pra**

### **Mein Papa und ich**

Lila Prap. Deutscher Text von Mathias Ospelt. – Zürich: NordSüd, 2007.

Wenn Papa sein Kind lieb hat und sich ihm widmet, ist das eine ganz wunderbare Sache! Ab 3.

Stier, Katrin

**Kinderbuch JIV Sti**

### **Jakob will stark sein**

Katrin Stier. – Stuttgart [u.a.]: Thienemann, 2005.

Jakob hat Kummer. Im Kindergarten hat Max sich beim Schaukeln vordrängt, außerdem haben ihn alle ausgelacht wegen des roten Herzchens auf seinem Pullover. Da bekommt er von Papa eine Rennfahrermütze geschenkt, die soll ihm Glück bringen. Und tatsächlich: Am nächsten Tag ist alles anders. Ab 4.

Tielmann, Christian

**Kinderbuch JIV Tie**

**Autoverrückt**

Christian Tielmann; Susanne Dinkel. – Stuttgart [u.a.]: Thienemann, 2007.

Ob Florian, sein Papa, seine Oma oder sein Uropa, die Flottbeks haben eines gemeinsam: Sie sind autoverrückt. Das ist stadtbekannt. Ausgerechnet Tante Elke, die Autos hasst, soll an diesem sonnigen Samstag nach Hause gefahren werden. Ab 4.

Tigerauge

**Jugendbuch / J Abenteuer Tig**

**Das Versteck der Anakonda**

Ein Abenteuer im Dschungel

Ralf Lilienthal. – 2009. München: Deutscher Taschenbuch Verl.

Ein äußerst spannendes Abenteuer um den 10-jährigen Paul, der seinen Vater, einen Schlangenforscher, im ecuadorianischen Dschungel besucht. Ab 9. Abenteuer / Jungs

Till, Jochen

**Jugendbuch / JI Leicht zu lesen Til**

**Fiese Ferien**

Jochen Till. – Ravensburg: Ravensburger Buchverl., 2009.

Tobias, 16, hat keine Lust auf einen Skiurlaub mit seinem Vater und dessen Freundin. Doch der Urlaub hält einige Überraschungen für Tobias bereit - nicht nur auf der Skipiste. Ab 13.

Valckx, Catharina

**Kinderbuch / JIV Val**

**Pfoten hoch!**

Catharina Valckx. – Frankfurt am Main: Moritz, 2011.

Billys Papa ist ein gefährlicher Gangster und er fürchtet, dass Billy viel zu nett ist, um ebenso Furcht einflößend zu werden. Da heißt es üben ... Ab 3.

**Kinderbuch / JIV Gle**

**Wo ist Papa?**

Jacky Gleich; Kai Kittelberger. – Weinheim [u.a.]: Beltz & Gelberg, 2009.

Julius vermisst seinen Papa. Und weil seine Mama ihm erklärt, der Papa sei „dort, wo der Pfeffer wächst“, macht sich Julius mit seinem Lieblingst Teddybären auf die Suche nach diesem Land. Ab 3.

Zeller, Lydia

Kinderbuch / JIV Zel

### **Suche Arbeit für Papa**

Zürich: Bajazzo-Verl., 2008.

Eine Geschichte von Lydia Zeller mit Bildern von Monika Masloska. Mit dem Vater ist nichts mehr anzufangen seit er arbeitslos ist. So kann es nicht weitergehen, sagt sich der Junge und handelt. Ab 5.

Altmann, Andreas

Sachgruppe A / Aa Alt

### **Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend**

Andreas Altmann. – München: Piper [u.a.], 2011.

Eine Kindheit in der Nachkriegszeit. Altmann blickt schonungslos auf seine Erlebnisse zurück: auf einen Vater, der als psychisches Wrack aus dem Krieg kommt und den Sohn prügelt, auf eine Mutter, die zu schwach ist, um den Sohn zu schützen und auf ein Kind, das um sein Überleben kämpft.

Bielendorfer, Bastian

Sachgruppe A / Ab Bie

### **Lehrerkind**

Lebenslänglich Pausenhof

Bastian Bielendorfer. – München [u.a.]: Piper, 2011.

Was wird aus einem Menschen, wenn Mama und Papa Lehrer an der eigenen Schule sind und somit an jedem Tag im Jahr Elternsprechtag ist, die Mitschüler einen zum Daueropfer ernennen und es bei den Bundesjugendspielen nicht einmal für eine Teilnehmerurkunde reicht? Genau: Er wird selbst Lehrer! Mit gnadenloser Selbstironie schildert Bastian Bielendorfer, wie er der pädagogischen Sippenhaft zu entrinnen versucht, und verrät dabei, welch zarte Seele sich unter so manchem grob gehäkelten Mathelehrerpullunder verbirgt.

Busemann, Frank

**Sachgruppe A / Ab Bus**

## **Neun Monate**

Aus dem Leben eines Ahnungslosen

Frank Busemann. – o. Ort: hellblau, 2009.

„Einen Porsche oder ein Kind? Beide sind laut, wenn sie aufdrehen. Beide bringen ein gutes Gefühl in die Magengegend und zaubern Glanz in die Augen. Beide sollten auf keinen Fall unbeaufsichtigt sein, da sie ansonsten schnell abhanden kommen können. Ich entschied mich für den milchbetriebenen Eurofresser. Selbst ein Porsche verliert an Wert, ein Kind behält ihn und ist und bleibt unbezahlbar.“ sagt Frank Busemann. Inzwischen ist er nicht mehr ahnungslos, sondern glücklicher Papa.

Ehmann, Hermann

**Sachgruppe A / Ae Ehm**

## **Mein Leben als Mutti**

Wahre Geschichten eines Elternzeit-Papas.

Hermann Ehmann. – München: Beck, 2009.

Als Vater Elternzeit zu nehmen ist eines der letzten Abenteuer überhaupt. In 25 Storys schildert Hermann Ehmann, was er als Y-Chromosomenträger unter lauter Müttern tagtäglich erlebte. Ob Einkaufsparken auf abschleppgefährdeten Mutter&Kind-Stellplätzen, Wickelsessions auf Möbelhaus-Damentoiletten, Turboschaukel-Contests an der Spielplatzaußenlinie oder "papa in concert"-Einlagen auf Kindergeburtstagen - Alltag eines ganz normalen Elternzeit-Exoten.

Jens, Tilman:

**Sachgruppe A / Aj Jen**

## **Demenz: Abschied von meinem Vater**

Tilman Jens. – Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2009.

„Walter Jens, mein Vater, ist dement.“ Tilman Jens Buch ist die Chronik eines Abschieds des Sohnes vom geliebten und bewunderten Vater. Schmerzhaft konkret erzählt er von der Entdeckung eines ganz anderen, hilflosen Menschen, von der Grausamkeit der Krankheit, von einem quälenden langen Weg in die letzte Stufe des Dämmerns. Er zeichnet die Stationen dieses Abschieds nach und erzählt von einem Lebensende.

Kohl, Walter

Sachgruppe A / Ak Koh

### **Leben oder gelebt werden**

Schritte auf dem Weg zur Versöhnung

Walter Kohl. – München: Integral, 2011.

Als Prominentensohn aufzuwachsen, ist ein Schicksal besonderer Art. Walter Kohl hat es erlebt und teilweise einen hohen Preis dafür gezahlt. Doch es gelang ihm, aus dem Schatten seines Namens zu treten und seinen eigenen Weg zu gestalten. Eine faszinierende Lebensgeschichte und ein Buch über die größte Macht schlechthin: Versöhnung.

Oswald, Ueli

Sachgruppe A / Ao Osw

### **Ausgang**

Das letzte Jahr mit meinem Vater

Ueli Oswald. – Zürich: Ed. Epoca, 2009.

Vorbehaltlos offen und tief berührend protokolliert Ueli Oswald die Ablösung von seinem gesellschaftlich anerkannten Vater, einem Schweizer Manager. Dieser beendet im Alter von 90 Jahren, assistiert von einer Sterbehilfeorganisation, sein Leben durch „Freitod“.

Raufeisen, Thomas

Sachgruppe A / Ar Rau

### **Der Tag, an dem uns Vater erzählte, dass er ein DDR-Spion sei**

Eine deutsche Tragödie

Thomas Raufeisen. – Freiburg [u.a.]: Herder, 2011.

Ein DDR-Spion flieht mit seiner Familie in den Osten. Die beiden Söhne wissen nichts von der Agententätigkeit des Vaters. Sie wollen zurück in den Westen. Das gelingt nur dem älteren Sohn. Der Jüngere landet mit seinen Eltern nach misslungener Republikflucht für mehrere Jahre im Zuchthaus Bautzen.

Schirach, Richard von

Sachgruppe A / As Schi

### **Der Schatten meines Vaters**

Richard von Schirach. – München [u.a.]: Hanser, 2005.

Meisterlich erzählte Familiengeschichte, in der der Autor über sich reflektiert und sehr persönlich mit seinem Vater, einem lange in Spandau inhaftierten Kriegsverbrecher, auseinander setzt.

Seitz, Harald

**Sachgruppe A / As Sei**

## **Morgens um Sieben ist die Welt schon ein Chaos**

Der ganz normale Wahnsinn eines Vaters in Elternzeit und wie man ihn überlebt

Harald Seitz. – München [u.a.]: Pendo Verlag, 2010.

17 Monate hat sich der Autor in die Elternzeit begeben und 2 seiner inzwischen drei Kinder hauptamtlich aufgezogen. Ein journalistisch-pointierter wie zugleich handfest-pragmatischer Erlebnisbericht.

Stefanidis, Alexandros

**Sachgruppe A / As Ste**

## **Beim Griechen**

Wie mein Vater in unserer Taverne Geschichte schrieb

Alexandros Stefanidis. – Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl., 2010.

Der Autor erzählt die Geschichte seiner Familie, in deren Zentrum sein Vater Christoforos und das familiengeführte Restaurant „Der Grieche“ in Karlsruhe stehen. Seit 1971 spielt sich dort im „Wohnzimmer“ der Stefanidis nicht nur das Leben der sechsköpfigen Familie ab, es ist gleichzeitig eine einzigartige Bühne für deutsche Zeitgeschichte.

Baisch, Volker

**Sachgruppe O / gOa Bai**

## **Das Väter-Buch**

Vaterschaft und Beruf unter einen Hut bringen

Volker Baisch; Bernd Neumann. – München: Knauer, 2008.

Vielseitiger Ratgeber zum Lesen und Nachschlagen nicht nur für Väter, sondern für alle Eltern.

Bode, Sabine

**Sachgruppe N / jNq Bod**

## **Nachkriegskinder**

Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter

Sabine Bode. – Stuttgart: Klett-Cotta, 2011.

Nach den viel diskutierten Büchern über die Kriegskinder- und Kriegsenkelgeneration schließt die Autorin hier mit der Nachkriegsgeneration (1946-1960) eine Lücke. Nach bewährtem Muster analysiert sie, in wie weit auch sie durch die Spätfolgen der Nazi-Ära und des 2. Weltkrieges geprägt worden sind.

Coutts, Ian

Sachgruppe Y / cY2 Cou

### **Magic Papa**

Spiele, Tricks und Quatsch; wie Väter ihre Kinder begeistern

Ian Coutts. – München: Knauer-Taschenbuch-Verl., 2009.

Klassische Tricks und Zaubereien, kleine Unterhaltungsspiele und Basteleien wie Ballontiere oder Papierflieger für zwischendurch - „Magic Papa“ zeigt, wie man(n) schon die Kleinsten mit wenig Aufwand begeistern und unterhalten kann.

Davis, Todd

Sachgruppe Y / dY Dav

### **Bauen und Werken mit Papa**

25 Bauanleitungen vom Rollbrett bis zur Reifenschaukel

Todd Davis. Mit Fotos von Juli Stewart – München [u.a.]: AT-Verl., 2012.

Ideenbuch mit 25 Projekten, inkl. Bauanleitung mit einfachen Materialien für junggebliebene Väter, die Spaß an einer Wasserdruck-Rakete oder einer Kletterwand haben. Von ganz einfach bis aufwendig, für drinnen und draußen. Puppenhaus, Zirkuszelt, Lavalampe und Halfpipe warten auf den Nachbau.

Gesterkamp, Thomas

Sachgruppe P / cPI Ges

### **Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere**

So kann die Balance gelingen

Thomas Gesterkamp. – Freiburg [u.a.]: Herder, 2007.

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

Juul, Jesper

Sachgruppe O / gOa Juu

### **Mann und Vater sein**

Jesper Juul. Hrsg. von Ingeborg Szöllösi. – Freiburg im Breisgau: Kreuz, 2011.



Ochs, Matthias

**Sachgruppe P / cPI Och**

## **Familie und Beruf**

Work-Life-Balance“ für Väter

Matthias Ochs; Rainer Orban. – Weinheim [u.a.]: Beltz & Gelberg, 2007.

Ratgeber für Väter zur ausgeglicheneren Lebensgestaltung durch Selbstmanagement.

Rohner-Dobler, Felix

**Sachgruppe O / gOa Roh**

## **Familien brauchen Väter**

Ermutung und Rituale

Felix Rohner-Dobler. – München: Kösel-Verlag, 2006.

Wernitznig, Beate

**Sachgruppe R / kRm Wer**

## **Meine Rechte und Pflichten als Vater**

Vaterschaft, Sorgerecht, Umgang, Namensrecht, Unterhaltsfragen

von Beate Wernitznig. – München: Dt. Taschenbuch-Verl., 2010.

Aktuelle Änderungen im Unterhaltsrecht - Kindesunterhalt, Elternzeit, erb- und steuerrechtliche Fragen - in Scheidungs- und Patchwork-Familien.

Franz Kafka:

### **Elf Söhne**

School Scout, 2007.

Franz Kafka lässt in seinem Text „Elf Söhne“ einen anonymen Vater der Reihe nach über seine elf Söhne klagen und verdichtet diese Aufzählung zu einer Darstellung der vielfältigen Probleme zwischen Vater und Sohn.

Geiger, Arno:

### **Der alte König in seinem Exil**

Carl Hanser Verlag, 2011.

Arno Geiger hat ein tief berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Die Krankheit löst langsam seine Erinnerung und seine Orientierung in der Gegenwart auf, lässt sein Leben abhandenkommen. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft so wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde. Dieses E-Book ist lebendig, oft komisch. In seiner tief berührenden Geschichte erzählt er von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden.

Jordan, Peter

### **Briefe aus der Umlaufbahn**

Ein Vater schreibt seinem Sohn aus den Weiten des Weltraums

Campfire Audio, 2007.

Der amerikanische Astronaut Jerry Linenger schreibt 1997 von Bord der Raumstation MIR regelmäßig E-Mails an seinen kleinen Sohn John. Er beschreibt ihm darin ausführlich und liebevoll seinen Alltag im All.

## Hörbuch-Tipps

Brandt, Lars

### Andenken

Lars Brandt. Gelesen von Sebastian Koch. – Hamburg: Hörbuch Hamburg, 2006.  
Der Sohn Willy Brandts erinnert sich an das Zusammensein mit dem Vater während seiner Kindheit und Jugend und entwirft dabei ein hochdifferenziertes Bild dieser komplexen Persönlichkeit.  
IK: AV Schöne Literatur / Biographisches

Gillies, Constantin

Hörbuch / Gil

### Wickelpedia

Alles, was man(n) übers Vaterwerden wissen muss  
Constantin Gillies. Elton liest. – München : audio media verlag, 2009.  
Wickelpedia ist das erste Lexikon, das sich an alle werdenden oder frischgebackenen Väter richtet. Unterhaltsam erfährt der neue Papa, wie man zwischen Bäuerchen und Windelwechsel in Ruhe Fußball gucken kann. Und wie man trotz Baby-Tragebeutel und Kinderwagen noch cool aussieht. Kurzum: Ein amüsanter Ratgeber für alle Väter, die wissen wollen, wie man einen Tag mit dem eigenen Kind übersteht.  
IK: AV Schöne Literatur / Männer

Mittermeier, Michael

Mit

### Achtung Baby!

Michael Mittermeier. – Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2010.  
In über 40 Episoden erzählt der aus dem Fernsehen bekannte Komiker offen und witzig darüber, wie es ihm und seiner Frau vor und nach der Geburt ihrer Tochter Lilly ergeht – vom Kreißsaal-Check bis zum Hebammen-Casting, vom kindlichen Käseschmiere-Outfit und Zweizahn-Lächeln bis zum mütterlichen Milcheinschuss und Baby Blues. IK: Humor Satire

## DVD-Tipps

### DVD / Des

#### **The Descendants**

Familie und andere Angelegenheiten

DVD-Video/George Clooney. – Frankfurt/M.: Twentieth Century Fox, 2012.

FSK: ab 12 Jahren

IK: Gesellschaftsfilm

### DVD / Str

#### **Das Streben nach Glück**

DVD-Video/Will Smith. – München: Sony Picture, 2007.

IK: Drama

### DVD / Vat

#### **Vater Morgana**

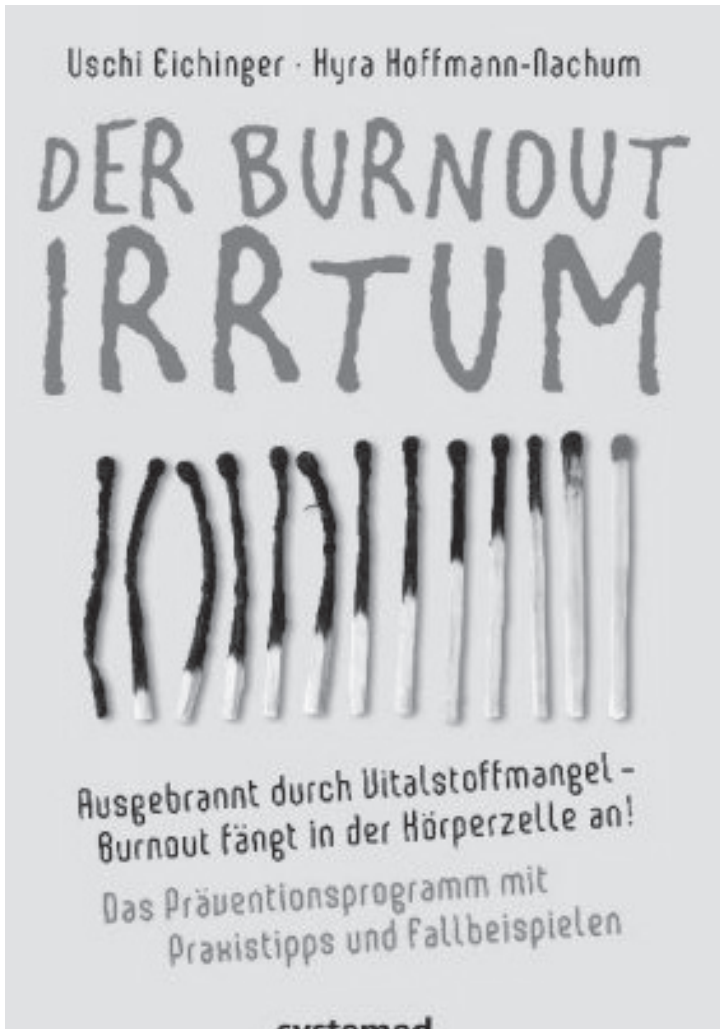
DVD-Video/Christian Ulmen; Felicitas Woll; Michael Gwisdek. – Hamburg: Warner Bros., 2011.

FSK: ohne Altersbeschränkung

IK: Drama

## Kapitel 2

### Burnout



Kapitel 2 – Burnout

21



Diagnose Burnout

Sachgruppe N / kNI Dia

### Hilfe für das erschöpfte Ich

Angela Gatterburg (Hg.). Nicola Abé – München: Dt. Verl.-Anst., 2012.

Journalistisch pointierter Überblick über Symptomatik, Ursachen und Diagnostik sowie die professionellen wie Selbsthilfe-Bewältigungsversuche und schließlich die Prävention des um Stress, Burnout und Depression kreisenden Belastungssyndroms.

Eichinger, Uschi

Sachgruppe X / bX Eic

### Der Burnout-Irrtum

Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel. Burnout fängt in der Körperzelle an; das Präventivprogramm mit Praxistipps und Fallbeispielen.

Uschi Eichinger; Kyra Hoffmann-Nachum. – Lünen: Systemed, 2012.

Ihrer These folgend, nach der Burnout Folge eines ungesunden Lebensstils ist, benennen die Autorinnen die Risikofaktoren und stellen „Power-Tipps“ zur akuten Behebung der Mangelsituationen sowie Möglichkeiten der Burnout-Vorbeugung auf der Körperebene vor.

Findeisen, Jens

Sachgruppe N / kNI Fin

### Burnout – Wege aus der Krise

Erkennen – akzeptieren – handeln

Jens Findeisen; Sabine Hockling. – Berlin: Cornelsen, 2008.

Komprimierter Überblick über den Burnout-Komplex und die Lösungsmöglichkeiten der relevanten Fachleute und Institutionen: Hausarzt, Psychologe, Karriere-Coach, Arbeitsrechtler, Arbeitgeber, Krankenkasse.

Heinemann, Helen

Sachgruppe N / kNI Hei

### Warum Burnout nicht vom Job kommt

Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1

Helen Heinemann. – Asslar: Adeo, 2012.

Die Burnout-Expertin widerlegt die Annahme, dass Burnout vom Job kommt, dass vielmehr eine "Sinnlücke im Leben" den Kern der neuen Volkskrankheit ausmacht.

Kallwass, Angelika

**Sachgruppe N / kNI Kal**

## **Das Burnout-Syndrom**

Wir finden einen Weg

Angelika Kallwass mit Caroline Rusch. – Stuttgart: Kreuz Verlag, 2005.

Eine Sammlung mit Fallbeispielen mit hohem Wiedererkennungswert aus der alltäglichen Erfahrungswelt, gegliedert nach drei Lebensbereichen, zeigen die verschiedenen Erscheinungsformen und Stadien der seelischen, privaten und beruflichen Überbelastung und informieren über Bewältigungsstrategien.

Lehky, Maren

**Sachgruppe Q / dQb 1 Leh**

## **Leadership 2.0**

Wie Führungskräfte die neuen Herausforderungen im Zeitalter von Smartphone, Burn-out & Co. managen

Maren Lehky. – Frankfurt am Main: Campus, 2011.

Die Autorin analysiert und kommentiert die Bedingungen der heutigen Arbeitswelt und die damit verbundenen Anforderungen an zeitgemäße Führung und Personalarbeit. Auf dieser Grundlage folgen überzeugende Handlungsempfehlungen.

Litzcke, Sven

**Sachgruppe N / kNm Lit**

## **Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz**

Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck; Belastungen im Beruf meiden; mit Fragebögen, Checklisten, Übungen

Sven Litzcke; Horst Schuh. – Berlin [u.a.]: Springer, 2010.

Kompakte Informationen über Entstehung, Auswirkungen und Folgen sowie Hilfen zur Analyse und Bewältigung von individuellem Stress, Mobbing und Burnout in der Arbeitswelt.

Müller-Timmermann, Eckhart

**Sachgruppe N / kNI Mül**

## **Ausgebrannt**

Wege aus der Burnout-Krise

Eckhart Müller-Timmermann. – Freiburg: Herder, 2009.

Ratgeber zur individuellen Behebung des Burn-out-Syndroms.

Nelting, Manfred

**Sachgruppe N / kNI Nel**

### **Burn-out**

Wenn die Maske zerbricht; wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht

Manfred Nelting. – München : Goldmann, 2010.

Aus disziplinenübergreifender Perspektive informiert der Ärztliche Direktor eines Fachkrankenhauses für Psychosomatik und Traditionelle Chinesische Medizin über die Symptome und Ursachen des Burn-outs, Selbsthilfe- und professionelle Möglichkeiten des Ausstiegs sowie Präventionsmaßnahmen.

Pilz-Kusch, Ulrike

**Sachgruppe N /kNI Pil**

### **Burnout**

Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen

Das Praxisübungsbuch für Trainer, Berater und Betroffene

8 Focusing-Schlüssel/Ulrike Pilz-Kusch. – Weinheim: Beltz, 2012.

Die Beraterin und Trainerin zeigt, wie man mit der auf körperliche Selbstwahrnehmung setzenden Focusing-Methode einen Kurswechsel schaffen, sich vor Überlastung schützen und zu einer bewussten und stimmigen Lebensweise finden kann.

Poschkamp, Thomas

**Sachgruppe O / fO Pos**

### **Ausgebrannt!**

Burnout erkennen, heilen, verhindern

Thomas Poschkamp. – Paderborn [u.a.]: Schöningh, 2011.

Merkmale, Ursachen, Erklärungsansätze, Bedingungsgefüge und Verlauf von Burnout-Prozessen in den Schwerpunkten Schule und Kindertagesstätten, inkl. Übungen zur Selbstreflexion und Möglichkeiten der Burnout-Prävention und Rekonvaleszenz.

Ruhwandl, Dagmar

**Sachgruppe N / kNI Ruh**

### **Top im Job**

Ohne Burnout durchs Arbeitsleben

Dagmar Ruhwandl. – Stuttgart: Klett-Cotta, 2009.

Lese- und Arbeitsbuch für Betroffene und Berater über die institutionellen und jobbedingten Ursachen und Möglichkeiten Burnout zu verhindern.



Schmiedel, Volker

**Sachgruppe N / kNI Schm**

## **Burnout**

Wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen; welche körperlichen Untersuchungen Ihnen jetzt weiterhelfen; wie Sie aus der Stress-Spirale aussteigen

Volker Schmiedel. – Stuttgart: TRIAS, 2010.

Der Internist hebt mögliche organische Ursachen des Erschöpfungssyndroms hervor: chronische Krankheiten, Fehlernährung, mangelnde Mobilität, Genussmittel-Missbrauch. Er liefert Ratschläge, wie man diese Faktoren neben der psychischen Dimension in Vorbeugung und Behandlung berücksichtigen kann.

Seidel, Wolfgang

**Sachgruppe N / kNI Sei**

## **Burnout**

Erkennen, verhindern, überwinden; die eigenen Emotionen steuern lernen; wie neueste Erkenntnisse helfen

Wolfgang Seidel. – Hannover: Humboldt, 2011.

Grundlagen, Ursachen, Symptome, Hilfen und Vorsorgemaßnahmen des „Volksleidens“ mit Schwerpunkt auf emotionspsychologischen Erkenntnissen.

Urban, Adrian

**Sachgruppe N / kNI Urb**

## **Burn-out für Dummies**

Adrian Urban. – Weinheim: Wiley-VCH-Verl., 2009.

Ratgeber zum Umgang mit Erschöpfungskrisen im Berufs- und Privatleben.

Väth, Markus

**Sachgruppe N / kNI Vät**

## **Feierabend hab ich, wenn ich tot bin**

Warum wir im Burnout versinken

Markus Väth. – Offenbach: GABAL, 2011.

Der Coach Väth arbeitet erstmals die „blinden Flecken“ in der Sicht auf den Burnout auf. Nicht nur der Einzelne ist „schuld“; in Gesellschaft und Arbeitswelt legen wir früh die Wurzeln nicht nur für den individuellen, sondern auch für den strukturellen Burnout.

Wilson, James L.

Sachgruppe X / aXd Wil

## **Grundlos erschöpft?**

Nebennieren-Insuffizienz - das Stress- Syndrom des 21. Jahrhunderts

James L. Wilson. – München: Goldmann, 2011.

Ratgeber zu den medizinischen Fakten und zum eigenverantwortlichen Umgang mit der Nebennierenschwäche (engl. „Adrenal Fatigue“), die als Folge von Stress zu Symptomen wie Erschöpfung, schlechter Konzentration und Burn-out führt.

## e-book-Tipps

### Maßnahmen gegen Überforderung am Arbeitsplatz

eload24 GmbH, 2010.

85 Prozent aller Chefs arbeiten mehr als 50 Stunden in der Woche. Wer viel arbeitet, aber nicht auf die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit achtet, muss mit gesundheitlichen Konsequenzen, einem Burnout und sozialer Vereinsamung rechnen. Dieses eBook zeigt Ihnen Warnzeichen auf, die Sie beachten sollten, um körperliche Überforderung zu vermeiden und Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden zu erhalten und zu stabilisieren. Außerdem erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Familie die notwendigen Freiräume schaffen können, ohne dass Sie ständig das schlechte Gewissen plagt.

Schnack, Gerd

### Der Große Ruhe-Nerv

Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout

Kreuz, 2012.

Professor Schnacks neue Methode: Über einen bestimmten Nerv können Sie durch sieben einfache Übungen sehr schnell eine tiefe Entspannung herbeiführen. Anhand zahlreicher Beispiele zeigt der Autor, wie Sie dieses bahnbrechende Mittel gegen Stress und zur Vorbeugung von Burnout einsetzen können, sei es bei Mittagsmüdigkeit am Arbeitsplatz, bei Prüfungsangst, Lampenfieber, Platzangst, bei Ablenkung im Konzert, im Konflikt-Stress oder auch zur Tinnitus-Behandlung.

Sponagel, Wiebke

### Runterschalten!

Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben

Rudolf Haufe Verlag, 2011.

Schalten Sie runter, besinnen Sie sich auf sich selbst und finden Sie eine neue Balance in Ihrem Leben. Dieses Buch hilft Ihnen auf dem Weg aus der Krise. Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen. Mit vielen konkreten Übungen und Anleitungen zur Reflexion.



# Kapitel 3

## Protatakrebs



Kapitel 3 – Protatakrebs

Delbrück, Hermann

**Sachgruppe X / aXd 7 Del**

### **Prostatakrebs**

Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige

Hermann Delbrück. – Stuttgart: Kohlhammer, 2008.

Ursachen, Therapiemöglichkeiten samt Nebenwirkungen und Risiken sowie die Notwendigkeit der Nachsorgeuntersuchungen bei Prostatakrebs.

Despeghel, Michael

**Sachgruppe X / bXf Des**

### **Nur für Männer!**

Die Gesundheitsthemen, die Männer wirklich interessieren

Michael Despeghel; Thomas Kreuzig. – Köln: vgs, 2006.

Tipps und Anregungen zum gesundheitsbewussten Umgang mit den klassischen „Männerproblemen“: Von der Vorsorgezurückhaltung über falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, ungesunden Umgang mit Alkohol und Nikotin bis hin zu Potenzstörungen.

Düweke, Peter

**Sachgruppe X / aXd 9 Düw**

### **Gesunde Prostata**

Von Vorbeugung bis Heilung

Peter Düweke. – Berlin: Stiftung Warentest, 2011.

Informationen und Tipps sowohl bei kleineren Problemen mit dem Männerorgan als auch zum Thema Prostatakrebs in der professionellen Aufbereitung der „Test“-Ratgeber.

Hamm, Michael

**Sachgruppe X / aXd 7 Ham**

### **Gib Krebs keine Chance**

Lebensmittel, die das Krebsrisiko senken

Michael Hamm, Ulrike Tanzer. – München: Knauer-Ratgeber-Verl., 2009.

Nach Informationen über die Entstehung von Krebs und die verschiedenen Wachstumsphasen geht der Ernährungsexperte auf die Wirkung von Nahrungsmitteln zur Krebsprävention ein.

Hofmann, Rainer

**Sachgruppe X / aXd 9 Hof**

## **Prostata**

Was Männer wissen sollten

Rainer Hofmann. – Stuttgart : Hirzel, 2010.

Ausführliche Informationen über Symptomatik, Ursachen, Diagnostik, Therapiemöglichkeiten und Vorbeugemaßnahmen bei Prostataleiden: die gutartige Prostatavergrößerung (Prostataadenom), die Entzündung der Prostata (Prostatitis) und das Prostatakarzinom.

Leibold, Gerhard

**Sachgruppe X / aXd 9 Lei**

## **Prostata**

Beschwerden vorbeugen, Leiden erkennen, behandeln und heilen mit Naturheilkunde; Chancen und Risiken operativer Behandlung

Gerhard Leibold. – Zürich: Jopp/Oesch, 2005.

Ein Ratgeber, der umfassend Aufklärung über die Probleme der Prostata gibt sowie Möglichkeiten der Vorbeugung und verschiedene Therapieformen erläutert.

Lyss, Alan P.

**Sachgruppe X / aXd 7 Lys**

## **Chemotherapie und Bestrahlung für Dummies**

Alan P. Lyss, Humberto Fagundes und Patricia Corrigan. - Weinheim: Wiley-VCH, 2009. Patientenratgeber zu den medizinischen Hintergründen und Behandlungsstrategien von Chemotherapie und Bestrahlung einschließlich alltagspraktischer und psychologischer Fragen.

**Sachgruppe X / aXd 7 Kre**

## **Das Krebsbuch**

Die Volkskrankheit verstehen, erkennen, behandeln, vermeiden

hrsg. von Werner Hohenberger – München: Zabert Sandmann, 2011.

Unter der Leitung der BILD-Gesundheitsredaktion aufbereitetes Fachwissen - von der Vorsorge über die diagnostischen und therapeutischen Interventionsmöglichkeiten, inklusive der psychosozialen Dimension, bis hin zur Nachsorge. Mit Prominentenberichten.

Mehnert, Anja

Sachgruppe X / aXd 7 Meh

### **Mit Krebs leben lernen**

Ein Ratgeber zur Bewältigung psychischer Belastungen

Anja Mehnert. – Stuttgart: Kohlhammer, 2010.

Aus dem Spektrum der Belastungsfaktoren bei Krebs konzentriert sich die Psychoonkologin auf die psychosozialen Aspekte: die Auswirkungen der Erkrankung auf die Psyche und das Befinden von Patienten und Angehörigen, die familiäre und soziale Situation und den Erhalt der Lebensqualität.

Sachgruppe X / aXd 9 Pro

### **Prostata**

Anton Ponholzer – Wien: Verl.-Haus der Ärzte, 2012.

Aktuelle und laienverständliche Informationen zu Symptomatik, Diagnostik, Therapieoptionen und Vorbeugemaßnahmen bei Prostataleiden: der gutartigen Prostatavergrößerung, der Entzündung der Prostata, dem Prostatakrebs.

Rieger, Berndt

Sachgruppe X / aXd 9 Rie

### **Die Prostata**

Ganzheitlich behandeln und heilen

Berndt Rieger. – München: Herbig, 2009.

Schulmedizinische wie auch naturheilkundliche (Selbst-)Behandlungsformen bei Prostataerkrankungen.

Servan-Schreiber, David

Sachgruppe X / aXd 7 Ser

### **Das Antikrebs-Buch**

Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln

David Servan-Schreiber. – München: Kunstmann, 2011.

Der Bestseller-Autor stellt mit seiner Nährbodentheorie die aktuellen Erkenntnisse zur Entstehung des Krebs und Maßnahmen zur ganzheitlichen, die schulmedizinischen Interventionen unterstützenden Therapie hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Psyche vor.



Vehling-Kaiser, Ursula

**Sachgruppe X / aXd 7 Veh**

## **Krebs - was kann ich tun?**

Moderne Krebstherapien; Ziele, Wirkungen, Nebenwirkungen; Ratgeber für Patienten und Angehörige

von Ursula Vehling-Kaiser. – München: Zuckschwerdt, 2010.

Der Schwerpunkt des Patientenratgebers liegt auf konventionellen wie komplementärmedizinischen Krebstherapien inklusive Nebenwirkungen und deren Linderung bzw. Vermeidung.

**Sachgruppe X / aXd 7 Zuk**

## **Die Zukunft der Krebsmedizin**

Klassische und ganzheitliche Therapien, Impfungen und Krebsgegene; was ist Fakt und was Fiktion?

Torsten Engelbrecht – Weil der Stadt: NaturaViva, 2010.

Klassische und biologische Vorsorgemaßnahmen und Therapien im kritischen Vergleich - immer belegt und mit praktischen Vorschlägen zur Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten versehen.

Hellmann, Diana Beate

**Sachgruppe A / Ah Hel**

## **Aus Liebe zu ihm**

Es begann mit einer harmlosen Untersuchung und wurde zu einem Weg durch die Hölle

Diana Beate Hellmann. – Bergisch-Gladbach: Bastei-Lübbe, 2007.

Noah war der Mann, den ich mein Leben lang gesucht hatte. Der väterliche Freund, der mir Sicherheit und Geborgenheit schenkte. Der leidenschaftliche Liebhaber, der mir das Gefühl vermittelte, die begehrtesten Frau auf der Welt zu sein. Noah liebte mich bedingungslos und machte keinen Hehl daraus. Und ich liebte ihn. Denn kam der Tag, als Noah zu einer routinemäßigen Untersuchung musste. Diagnose: Prostatakrebs. Erster, unabhängiger Teil zu "Liebe ist nicht genug".

Roth, Michael

Sachgruppe A / Ar Rot

## **Unser Leben, unsere Krankheit**

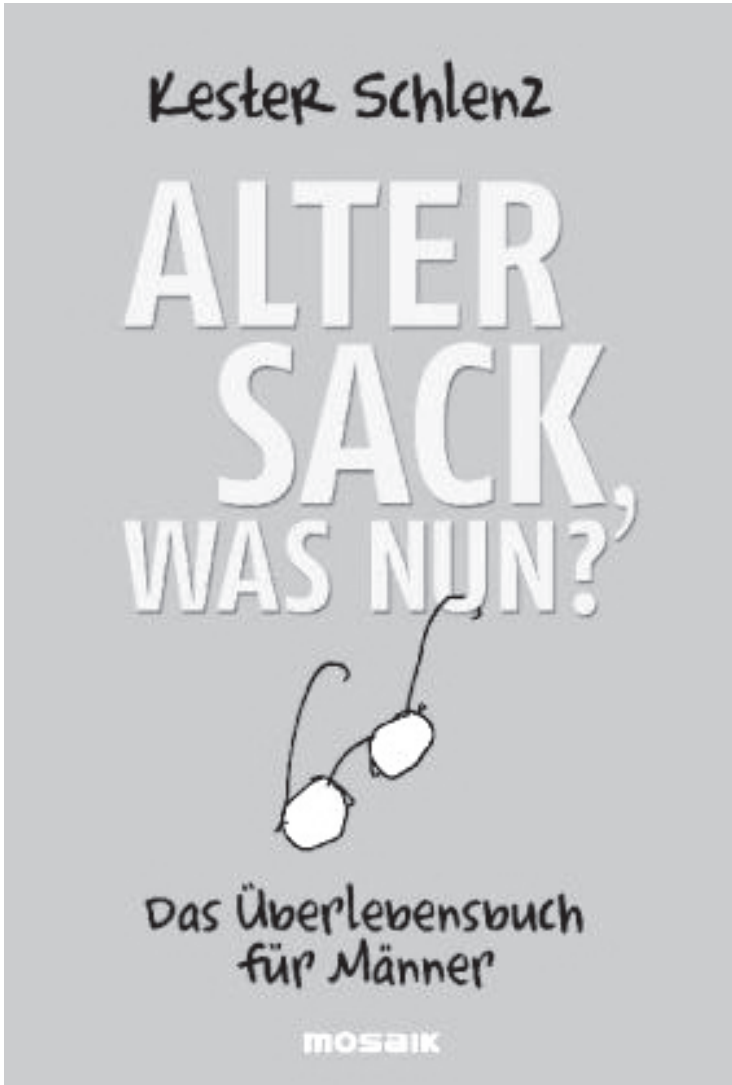
Uli & Michael Roth mit Udo Ludwig. – München: Zabert Sandmann, 2009.

Die bewegende Biografie, Kranken- und Heilungsgeschichte der Handball-Zwillinge Uli und Michael Roth, die 47-jährig mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert wurden.

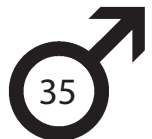
IK: Krankheit

## Kapitel 4

### Männerbücher zu anderen Themen



Kapitel 4 – Männerbücher zu anderen Themen



Achilles, Achim

Romane Männer / Ach

### Der Vollzeitmann

Endlich das eigene Leben zurückerobern

Achim Achilles. – München: Südwest, 2009.

Wie 5 Berliner Männer - vom braven Hausmann bis zum gestressten Karrieristen - versuchen, den Anforderungen, die die heutige Zeit und besonders die Frauen an sie stellen, gerecht zu werden.

Romane Männer / All 3

### Alles Gute vonne Ruhr – Die männliche Ausgabe

Bottrop: Henselowsky Boschmann, 2008.

„Alles Gute vonne Ruhr“ gibt es als weibliche und als männliche Ausgabe. Im vorliegenden männlichen Buch sind die Texte härter, eckiger, erklingen mehr in Dur als in Moll. Die Texte beider Bücher zusammen spiegeln das, was das Ruhrgebiet so unverwechselbar macht: Charme, Humor und Direktheit.

Arnu, Titus

Romane Männer / Arn

### Nackt am Grill

Ein Mann geht an seine Grenzen

Titus Arnu. – Berlin: List, 2010.

Mutproben, Ausbruchsversuche aus der Normalität und ein irrwitziger Konkurrenzkampf bestimmen für einige Zeit das Leben des von der Midlife-Crisis gebeutelten Autors.

Etchells, Tim

Romane Männer / Etc

### Broken world

Roman/Tim Etchells. – Berlin: Diaphanes, 2010.

Ein computersüchtiger Ich-Erzähler verliert sich beim Verfassen eines Wegweisers zu einem Online-Spiel so sehr in der virtuellen Welt, dass er gar nicht bemerkt, wie sein wirkliches Leben zerbricht.

Uschmann, Oliver

Romane Männer / Usc

### Feindesland – Hartmut und ich in Berlin

Roman/Oliver Uschmann. – Frankfurt am Main: Fischer, 2010.

Der härteste „Hartmut und ich“-Roman seit Beginn der Kultserie: Der Philosoph und der Packer aus dem Ruhrpott gehen dahin, wo längst keine Gefangenen mehr gemacht werden: nach Berlin. Eine Achterbahnfahrt durch den Wahnsinn unserer Republik und die Herzen von Männern, die zur Rettung ihrer Liebe plötzlich echte Gefechtstürme bauen müssen.

Zaimoglu, Feridun

**Romane Männer / Zai**

## **Ruß**

Roman/Feridun Zaimoglu. – Köln: Kiepenheuer & Witsch, 2011.

Der Mediziner Rentz, durch den gewaltsamen Tod seiner Frau aus seinem bürgerlichen Leben katapultiert, hilft jetzt im Duisburger Kiosk seines Schwiegervaters. Rachegelüste lassen ihn den Mörder verfolgen, als der aus dem Gefängnis entlassen wird ...

Brandl, Christoph

**Sachgruppe 3 / Bra**

## **Überleben als Single-Mann**

Christoph Brandl. – Düsseldorf: Data Becker, 2011.

Pragmatische Check- und To-do-Listen für viele Lebensbereiche, ergänzt von einem geballten Angebot an Hinweisen auf Internet-Adressen, Blogs, soziale Netzwerke, Singlebörsen bis hin zur Bedienung der Waschmaschine und natürlich Tipps für den erfolgreichen Flirt.

Melcher, Wolfgang

**Sachgruppe 3 / Mel**

## **So macht Mann das!**

327 Survival-Tipps für den Männeralltag

Wolfgang Melcher. – Aachen: Meyer & Meyer, 2009.

Wie kommt man einigermaßen sexy aus den Klamotten? Was stoppt einen tropfenden Wasserhahn? Ab jetzt steht Ihnen Wolfgang Melcher, der Chefredakteur des größten Männermagazins der Welt, in jeder Lebenslage zur Seite. So macht Mann das hat sowohl für die Tücken des Alltags als auch für außergewöhnliche Situationen stets den richtigen Rat.

Kuntze, Sven

**Sachgruppe A / Ak Kun**

## **Altern wie ein Gentleman**

Zwischen Müßiggang und Engagement

Sven Kuntze. – München: Bertelsmann, 2011.

Der Ernst des Arbeitslebens sitzt uns tief unter der Haut – das merkt man spätestens mit der ersten Rentenrate, meint Sven Kuntze, Journalist – im Ruhestand. Denn mit dem Ende geregelter Arbeit drohen Verlust des Selbstwertgefühls und Lebensunordnung. Kuntze erinnert sich zu Beginn seiner neuen Zeitrechnung, dass über Jahrhunderte Muße unser Lebensziel war, nicht Arbeit. Wie aus dem Arbeitenden ein Flaneur, ein entschleunigter Genießer wird, verfolgt er an sich und einigen Altersgenossen.



Richards, Keith

**Sachgruppe K / gKj 2 Ric**

### **Life**

Keith Richards mit James Fox. – München: Heyne, 2010.

Der Rolling-Stones-Gitarrist (Jahrgang 1943) erzählt von seiner Jugend in England, seiner musikalischen Entwicklung, seinem Schulfreund Mick Jagger, der Gründung der Band sowie von den Höhen und Tiefen der stürmischen Karriere, die darauf folgte.

Schäfer, Frank

**Sachgruppe K / gKj Schä**

### **Talking Metal**

Headbanger und Wackengänger

- die Szene packt aus!

Frank Schäfer. – Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2011.

Schmenk, Holger

**Sachgruppe K / gKj Schm**

### **Kumpels in Kutten**

Heavy Metal im Ruhrgebiet

Holger Schmenk; Christian Krumm. – Bottrop: Henselowsky Boschmann, 2010.

Heyne, Felicitas

**Sachgruppe N / kNI 1 Hey**

### **Online zur Traumfrau**

Von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Date

Felicitas Heyne; Marcel Heyne-Guillén. – Zürich: Orell Füssli, 2012.

In 3 Phasen führen die Online-Dating-Experten Männer mit ernsthaften Absichten von der Erstellung eines passenden Persönlichkeitsprofils über die Kontaktaufnahme und angemessene Kommunikation mit den Frauen bis hin zum ersten Date und zur Partnerschaft.

Poulter, Stephan B.

**Sachgruppe N / kNI 1 Pou**

### **Der Ex-Faktor**

6 Strategien für ein neues Leben nach der Trennung

Stephan B. Poulter. – Weinheim [u.a.]: Beltz, 2010.

Leitfaden, wie man nach einer traumatischen Trennung vom Partner oder einer großen Enttäuschung, seine Lebensfreude zurück gewinnt und eine neue Beziehung aufbaut.

Schlenz, Kester

**Sachgruppe N / jNm Schl**

### **Alter Sack, was nun?**

Das Überlebensbuch für Männer

Kester Schlenz. Mit Ill. von Til Mette. – München: Mosaik bei Goldmann, 2009.

Sammlung von Informationen, Überlegungen, Schlussfolgerungen und Merksätzen zu allen Themen, die den Männern auf der falschen Seite von 50 begegnen. Mit Cartoons von Til Mette.

Schnack, Dieter

**Sachgruppe N / jNm Schn**

### **Kleine Helden in Not**

Jungen auf der Suche nach Männlichkeit

Dieter Schnack; Rainer Neutzling. – Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenb. 2011.

Unterhaltsames und informatives Lesebuch zur Jugenpädagogik.

Stiehler, Matthias

**Sachgruppe N / jNm Sti**

### **Der Männerversteher**

Die neuen Leiden des starken Geschlechts

Matthias Stiehler. – München: Beck, 2010.

Der Dresdner Männerforscher will dem durch entwicklungspsychologische Traumata, gesellschaftliche Rollendiffusität und feministische Ideologie angeschlagenen männlichen Selbstverständnis durch das Konzept von der „eigenständigen Männlichkeit“ entgegenwirken.

Lewerenz, Frank

**eUb Lew**

### **Das Rennrad-Technikbuch**

Material, Technik, Wartung, Einstellungen

Frank Lewerenz; Martin Kaindl; Tom Linthaler. – Stuttgart: Pietsch, 2012.

Reich illustriertes Sachbuch zu Wartung, Pflege und Auswahl von Rennrädern.

Schirmer, Thomas

**pUg Schi**

### **Mobile life**

Was Ihnen Netbook, iPad & Co. wirklich bringen

Thomas Schirmer; Manfred Schwarz. – München: Hanser, 2011.

Der Ratgeber zum Mobile Computing im digitalen Alltag informiert über Möglichkeiten und Nutzen von Mobilgeräten unterschiedlichster Plattformen, mobiles Internet, Cloud Computing, Apps, Kommunikation und Multimedia.

Liekens, Goedele

**Sachgruppe X / bXc Lie**

### **Das Penisbuch**

Goedele Liekens. – München: Heyne, 2012.

Im Mix von seriösen Erkenntnissen und Praxistipps, kulturgeschichtlichen Anekdoten und ironischen Seitenblicken legt die belgische TV-Moderatorin ein Tableau des Wissens über das Zentralorgan des Mannes vor.

Simhofer, Doris

**Sachgruppe X / bXb Sim**

### **Das Männer-Abnehbuch – erfolgreich abspecken**

Doris Simhofer. – Leoben: Kneipp-Verl., 2009.

Pointierte und abnehmresistente Männer motivierende Handreichung zum Abschmelzen der „Schwimmreifen“ durch Ernährungsumstellung und Bewegung.

Soeder, Sonja

**Sachgruppe X / aXd 9 Soe**

### **Ganz Mann!**

Ganz fit - das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz  
Sonja Soeder; Grace Dorey. – Stuttgart: Trias, 2010.

Das wissenschaftlich erprobte Training des Deutschen Beckenbodenzentrums Berlin dient der Optimierung von Kraft, Ausdauer und Koordination bei Problemen mit Blase, Erektion und Prostata.

Bertram, Oliver

**Sachgruppe Y / bY3 Ber**

### **Das Men's-Health-Rückenbuch**

Oliver Bertram. – München: Südwest, 2011.

Ratgeber für alle, die sich ein starkes Kreuz und einen gesunden Rücken wünschen. Mit ca. 140 illustrierten Übungen und 20 Workouts für verschiedene Trainingsziele.

Romeike, Detlef

**Sachgruppe Y / bY3 Rom**

### **Trainingsbuch für echte Männer:**

Kraft - Ausdauer - Ernährung

Detlef Romeike. - Stuttgart: Pietsch, 2012.

Zielgruppe des Buches sind Männer ab 40, die hier neben Übungen und Trainingsprogrammen Tipps zum richtigen Aufwärmen, zur Regeneration und zur gesunden Ernährung erhalten. Behandelt werden außerdem das Cardiotraining sowie der Umgang mit Verletzungen und Gesundheitsproblemen.



## Hörbuch-Tipp

### Hörbuch / Goo

Goosen, Frank

#### Sommerfest

Frank Goosen liest. – Bochum: Roof Music, 2012.

Stefan, als (glückloser) Schauspieler in München lebend, kehrt für ein Wochenende nach Bochum zurück, um das Häuschen seiner Eltern zu verkaufen. Was er jedoch stattdessen erlebt, ist ein Wiedersehen mit Gefährten seiner Jugend und eine Reise in die Vergangenheit.

IK: Mann; Ruhrgebiet

## e-book-Tipp

Hoffmann, Arne

#### Der perfekte Eroberer

Wie Sie garantiert jede Frau verführen - die bessere Strategie

Heyne, 2011.

Der Verführungsratgeber mit Erfolgsgarantie! Wie spricht man beim Einkaufen eine Frau an, die einem außerordentlich gefällt? Wie gelangt man am geschicktesten an ihre Telefonnummer oder vereinbart ein Treffen, zu dem sie dann auch tatsächlich erscheint? Und wie landet man schließlich in ihrem Bett oder dauerhaft an ihrer Seite? Flirt-Guru Maximilian Pütz präsentiert gemeinsam mit dem Geschlechterforscher Arne Hoffmann die sichersten Strategien der Eroberung und beweist, dass jeder Mann zum ultimativen Verführer werden kann. Ohne sich dabei zu verstellen und zu posen, sondern selbstbewusst und natürlich. Mit Erfolgsgarantie.

# Männer auf der Glashaus-Bühne

Vorschau 1. Halbjahr **2013**



**Donnerstag, 31. Januar, 20.07 Uhr**  
**Kleinkunstreihe 7nach8 – SOLO SPEZIAL**  
**Michael Krebs „Es gibt noch Restkarten“**  
Musik-Comedy  
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



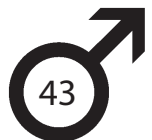
**Freitag, 8. Februar um 20 Uhr**  
**Klangraum Glashaus**  
– **Die Jazz-Beatles „Fools on the hill“**  
Neu arrangiert Songs  
von den Beatles.  
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €

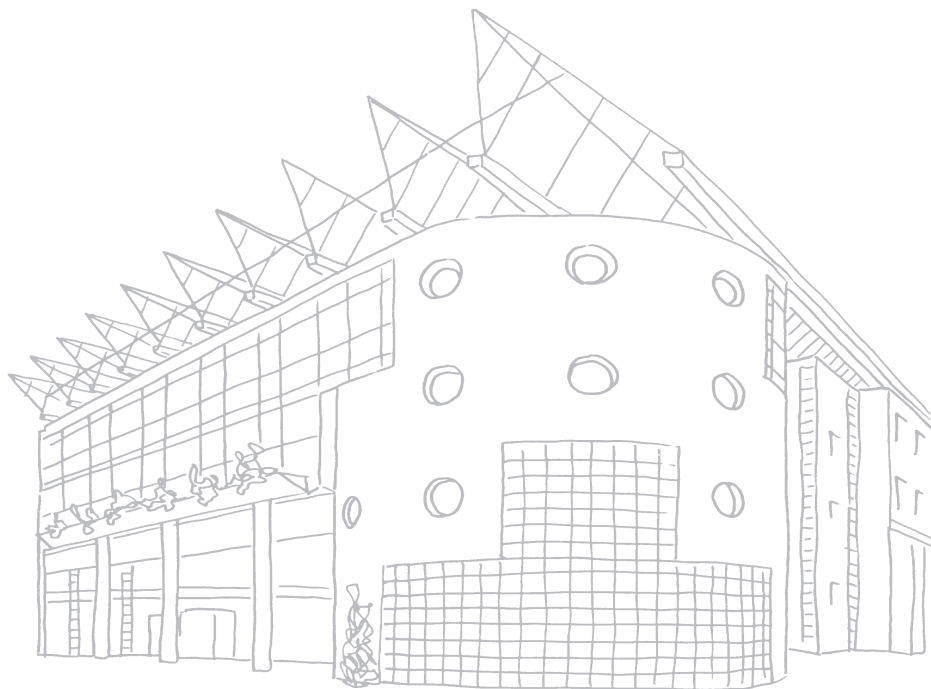


**Donnerstag, 14. Februar, 20.07 Uhr**  
**Kleinkunstreihe 7nach8**  
– **SOLO SPEZIAL**  
**Stefan Waghubinger**  
**„Langsam werd´ ich ungemütlich“**  
Comedy  
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €



**Donnerstag, 23. Mai, 20.07 Uhr**  
**Kleinkunstreihe 7nach8**  
– **SOLO SPEZIAL**  
**Hans Gerzlich „Mehr Bretto vom nutto“**  
Wirtschaftskabarett und Bürocomedy  
VVK 15 €/AK 17 €/erm. 8,50 €





## SO ERREICHEN SIE UNS

Stadtbibliothek und Information:	(0 23 66) 303 650
Kinder- u. Jugendbibliothek:	(0 23 66) 303 660
Telefonischer Verlängerungscomputer:	(0 23 66) 303 692
Fax:	(0 23 66) 303 667
E-Mail:	stadtbibliothek@herten.de
Internet:	www.glashaus-herten.de

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag:	10.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag:	12.00 - 19.00 Uhr
Freitag:	10.00 - 18.00 Uhr
Samstag:	10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag u. Montag:	geschlossen

## ANSCHRIFT

Glashaus  
Stadtbibliothek Kulturtreff  
Hermannstraße 16  
45699 Herten