

AKTION | Buch | Generation Plus 1 – Bücher

Medien für ältere Menschen

Oktober 2005

Schon seit geraumer Zeit wird der ständig größer werdenden Gruppe der über 50-Jährigen zunehmend Beachtung geschenkt, fortschrittliche Arbeitgeber sehen sie als willkommene Erfahrungs- und Leistungsträger, doch vor allem werden sie – bis ins hohe Alter – zunehmend auch als nach wie vor sehr interessierte, aufgeschlossene und agile Mitglieder unserer Gesellschaft geschätzt.

In der Vorbemerkung der „Projektliste ‚55plus‘“ der bayerischen Landesfachstelle liest man den bemerkenswerten Satz: „Älter werden ist eine Herausforderung. Älter werden ist aber auch ein Abenteuer und steckt voller Chancen“. Besonders auch Bibliotheken sollen und müssen die Herausforderung annehmen, ihre (oft nur vom Alter her) nicht mehr so jugendliche Klientel mit Medien und anderen Angeboten zu versorgen.

Die hier vorliegende Zusammenstellung ist als ein „Startschuss“ zu verstehen, nach dem die ekz, in enger Zusammenarbeit mit Bibliotheken, praktische Angebote und Handreichungen für die bis dato etwas vernachlässigte Zielgruppe erarbeiten wird.

Die in zwei Teilen erschienene Auswahl umfasst

- **Bücher (Teil 1)** mit einem Grundstock an Belletristik und Sachliteratur aus den ekz-Angeboten der letzten 2-3 Jahre, und
- **Nonbook-Medien (Teil 2)** mit Hörbüchern der letzten Jahre und DVDs des laufenden Jahres. Beide Angebote liegen dieser Aussendung bei.

Die Auswahl kann und will keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, deshalb gleich hier der Appell: Wenn Sie **Anregungen, Fragen, Wünsche** etc. haben, schicken Sie diese bitte an Roland.Schwarz@ekz.de, Tel. 07121 144-135.

Geplant ist außerdem für Februar 2006 ein **Workshop** zum Thema.

Gleichzeitig mit diesem Angebot ist auch die jährliche Liste „**Großdruckbücher**“ erschienen; diese sollte auch als Bestandteil des Gesamtpakets „**Generation Plus**“ verstanden werden.

Last but not least noch einige interessante Internet-Adressen:

- www.seniorplanet.de (Onlinemagazin)
- www.senioren-online.de (Kompetenznetzwerk, aber mit Werbung, Cookies, Umfragen)
- www.seniorenportal.de (viele Themen, Chats)
- www.seniorweb.uni-bonn.de (unabhängiges deutsche Website, sehr viele Themen und Chats)
- www.thirdage.de (Onlinemagazin mit vielen aktuellen Themen)
- www.vision50plus.de (viele Themen, Auswahl von Artikeln aus der SZ)
- www.nutrisenior.de (Portal des Instituts für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen)

Auswahl und Redaktion:

- Lesen: Roland.Schwarz@ekz.de,
Tel. 07121 144-135
- Sehen: Bernhard.Bendig@ekz.de
Tel. 07121 144-137
- Hören: Gisela.Laufer@ekz.de
Tel. 07121 144-136

Schöne Literatur

- | | |
|--|---|
| ___ 192.831.5 Alt am Morgen und am Abend jung 10,12
Orig.-Ausg. – Beck, 1992. 343 S.
(BA 7/92) Geschichten bekannter Autoren (Tschechow, Gordimer, Maugham u. a.) zu den unterschiedlichsten Lebenserfahrungen des Alters. (Zba), (R 11) | ___ 010.001.3 Berlinger, Katryn: 8,90
Die Champagnerfürstin. – Orig.-Ausg. – Knauer-Taschenbuch-Verl., 2005. 382 S.
(BA 5/05) Amélie, die Tochter einer Champagnerdynastie, wird in jungen Jahren mit einem älteren Advokaten zwangsverheiratet, um das Weingut der Familie zu erhalten. In St. Petersburg, wo sie Erfolge in der Gesellschaft feiert, verliebt sie sich in den melancholischen Fürsten Baranowskij. (Zba), (R 11), (S), (ZAA) |
| ___ 587.690.7 Bambaren, Sergio: 12,90
Die Zeit der Sternschnuppen. – Piper, 2004. 149 S.
(BA 10/04) Die Geschichte der wahren und ewigen Liebe zwischen der Sonne und dem Mond. (Zba), (R 11), (S), (ZAA) | ___ 581.078.0 Berlinger, Katryn: 7,90
Das Schokoladenmädchen. – Orig.-Ausg. – Knauer, 2004. 443 S.
(BA 9/04) Riga Ende des 19. Jahrhunderts. Gegen alle Widerstände entwickelt sich die junge, mittellose Zuckerbäckerin Madelaine Hamburg mit ihrer gut gehenden Konditorei zu einer erfolgreichen Geschäftsfrau. (Zba), (R 11), (S), (ZAA) |
| ___ 581.957.2 Benni, Stefano: 22,50
Der Zeitenspringer. – Wagenbach, 2004. 326 S.
(BA 11/04) Der in den 1960er-Jahren angesiedelte Erinnerungsroman erzählt die Geschichte eines italienischen Jungen, der wegen seiner tollen Lügengeschichten Saltatempo=Zeitenspringer genannt wird. Hautnah erlebt er die Zeit der sozialen Umbrüche und Proteste im Italien jener Jahre. (Zba), (R 11), (S), (ZAA) | |

- 583.980.0 **Blatter, Silvio:** 19,90
Zwölf Sekunden Stille. – Erstausg. – Frankfurter Verl.-Anst., 2004. 300 S.
(BA 12/04) Ein renommierter Feuilletonchef muss mit 58 Jahren seinen Stuhl räumen und gerät dadurch in eine Lebens- und Sinnkrise. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 509.284.4 **Bredow, Ilse von:** 18,90
Der Glückspilz und andere Überlebensgeschichten. – Scherz, 2002. 206 S.
(BA 6/02) Mit Biss und Humor erzählte Geschichten über ältere Menschen, ihre Schwächen und Schwierigkeiten, aber auch ihre Weisheit und Lebenserfahrungen. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 403.712.5 **Bredow, Ilse von:** 15,50
Ich und meine Oma und die Liebe. – Scherz, 1998. 191 S.
(BA 6/99) Amüsante und ironische Geschichten, die die stressigen Vorbereitungen zum Fest ebenso widerspiegeln wie die veränderte Einstellung junger Leute gegenüber herkömmlichen Bräuchen und Ritualen. (Zba), (R 11), (S)
- 581.327.8 **Brodrick, William:** 22,00
Die sechste Klage. – List, 2004. 463 S.
(BA 10/04) Als ein Naziverbrecher 60 Jahre nach dem Krieg in einem französischen Kloster um Kirchenasyl bittet, muss die Kirche reagieren. Pater Anselms Ermittlungen entblößen ein komplexes Dickicht von Liebe, Verrat, Schuld, Reue und Vergebung, mit privatem wie politischem Hintergrund. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 210.167.4 **Bronnen, Barbara:** 17,90
Donna Giovanna. – 1. Aufl. – Hoffmann und Campe, 1992. 300 S.
(BA 11/92) Facettenreiche Liebesgeschichte voller Komik und Tragik zwischen einer erfolgreichen Fotografin Mitte 50 und ihrem weitaus jüngeren Freund. (Zba), (R 11)
- 588.489.1 **Bronnen, Barbara:** 12,90
Du brauchst viele Jahre, um jung zu werden. – Sanssouci, 2004. 157 S.
(BA 12/04) Ein Briefwechsel zwischen Großmutter und Enkelin. Großmutter ist auf Reisen, die Enkelin pflegt notgedrungen die altersdemente Urgroßmutter. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 579.979.1 **Challis, Sarah:** 19,90
Frühling in Charlton House. – Wunderlich, 2004. 443 S.
(BA 8/04) Die lebenslustige, leicht chaotische Irin Maeve kramt das angestaubte Leben der Bewohner und Besucher des englischen Landsitzes Charlton House gründlich um. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 368.855.5 **Châtelet, Noëlle:** 14,32
Die Dame in Blau. – 1. Aufl. – Kiepenheuer & Witsch, 1997. 142 S.
(BA 1/98) Die Geschichte einer attraktiven Karrierefrau Anfang Fünfzig, die von einem Tag zum anderen beschließt, ihr bisheriges Leben aufzugeben und fortan das Dasein einer alten Dame zu führen, gegen das Diktat von Erfolg und immerwährender Jugendlichkeit. (Zba), (R 11)
- 417.083.4 **Châtelet, Noëlle:** 14,90
Die Klatschmohnfrau. – Kiepenheuer & Witsch, 1999. 174 S.
(BA 5/99) Die 70-jährige Witwe Marthe trifft auf Felix, einen 10 Jahre älteren Maler, und damit auf die große Liebe ihres Lebens. Mit fröhlichem Starrsinn verteidigt sie ihre Gefühle gegenüber ihrer überraschten Umgebung. (Zba), (R 11), (S)
- 581.847.3 **Ernst, Hans:** 13,90
Sonne auf den Heimatbergen. – Rosenheimer, 2004. 287 S.
(BA 12/04) Wird die Verbindung des Rossruckerbauern mit einer Städterin Glück auf den Berghof bringen? (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 155.233.8 **Hesse, Hermann:** 7,16
Mit der Reife wird man immer jünger. – 1. Aufl. – Insel-Verl., 1990. 190 S. : Ill., Betrachtungen und Gedichte über das Alter. (SL)
- 599.091.3 **James, Erica:** 22,00
Kostbare Augenblicke. – Schröder, 2005. 507 S.
(BA 7/05) Clara und ihr 4-jähriger Sohn Ned brechen für ein halbes Jahr alle Brücken hinter sich ab, um mit einem Wohnmobil durch Großbritannien zu reisen. Im kleinen Städtchen Deaconsbridge treffen sie auf den verbitterten alten Mr. Liberty, der Claras Widerspruchsgeist herausfordert. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 415.470.4 **James, Erica:** 20,40
Zeit für ein neues Glück. – Schröder, 1999. 367 S.
(BA 5/99) Als Hilary eines Tages feststellen muß, daß ihr Mann sie betrügt, bricht für sie eine Welt zusammen. Die folgenden Monate sind eine Qual, denn um den Ehemann zu halten, gibt sie vor, nicht zu wissen. (Zba), (R 11), (S)
- 575.808.0 **Jünger werden mit den Jahren** 14,90
Sanssouci, 2004. 175 S.
(BA 7/04) In den rund 150 Gedichten vom Älterwerden geht es heiter-vergnüglih um die Kunst, alt zu sein und aus Erinnerungen positive Erfahrungen zu ziehen. (Zc), (R 20), (Gedichte), (ZAE)
- 587.756.6 **Kiontke, Jürgen:** 13,00
Little class. – Verbrecher-Verl., 2005. 156 S.
(BA 9/05) Das Wirtschaftswunderkind und ewiger 'Nebenjobber' mit Hochschulabschluss, Karl Kuschel, nimmt sich selbst und seine aus der 'Little class' stammende Generation auf die Schippe! (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 100.206.7 **Kubelka, Susanna:** 19,90
Der zweite Frühling der Mimi Tulipan. – Orig.-Ausg. – Lübbe, 2005. ca. 351 S.
Nach den Wechseljahren ist eine Frau zu allem fähig – wenn sie nur will. Die 56-jährige Mimi Tulipan vermittelt anhand ihrer äußerst erlebnisreichen Biografie genau diese Weisheit allen Frauen, jedenfalls hat sie es vor. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 580.743.5 **Kubitschek, Ruth Maria:** 19,90
Das Wunder der Liebe. – Nymphenburger, 2004. 279 S.
(BA 10/04) Der plötzliche Tod ihres jahrelangen Geliebten ist für Elisabeth trotz allen Schmerzes die Chance für einen Neuanfang in Griechenland. Es dauert auch nicht lange, bis ein neuer Mann in ihrem Leben auftaucht. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 011.384.7 **Lasco, Jeanne:** 7,90
Voilà, die Liebe. – Dt. Erstausg. – Fischer-Taschenbuch-Verl., 2005. 190 S.
(BA 5/05) Brigitte, eine attraktive Frau im besten Alter, sucht nach dem Scheitern ihrer Ehe ein zweites Glück. Sie findet es auch, trotz vieler Widerstände. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 553.717.6 **Lebensalter.** – Beck, 2003. 317 S. 14,90
(BA 2/04) Lyrisches Hausbuch mit zu bestimmten Lebensabschnitten bzw. -ereignissen passenden Gedichten. (Zc), (R 20), (Gedichte), (ZAE)
- 015.222.1 **Leybrand, Hanna:** Der Chaosforscher 16,80
Manutius-Verl., 2005. 157 S.
(BA 7/05) Im 1. Band mit Erzählungen und Prosaminaturen der in Heidelberg lebenden Lyrikerin und Schriftstellerin geht es um Menschen, die sich in ihren eigenen Widersprüchen hoffnungslos verfangen haben. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 551.198.5 **Pearse, Lesley:** Wenn tausend Sterne fallen 7,90
Dt. Erstveröff. – Bastei Lübbe, 2004. 428 S.
(BA 5/04) Die 25-jährige Daisy wird von ihrer krebserkrankten Adoptiv-Mum auf dem Sterbebett dazu gedrängt, nach ihrer leiblichen Mutter in Cornwall zu suchen. Daisy lehnt entrüstet ab weil es ihr wie ein Verrat erscheint. Doch dann macht sie sich trotzdem auf den Weg. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)

- 583.150.5 **Pearse, Lesley:** Wo das Glück zu Hause ist 8,90
Dt. Erstveröff., vollst. Taschenbuchausg. – Bastei Lübbe, 2005. 717 S.
(BA 5/05) Spannender Schmöker um eine mutige Frau aus niedrigen sozialen Verhältnissen, die dank ihrer gesunden Instinkte, ihrer Hilfsbereitschaft, Kraft und Entschlossenheit ihr Glück in der Neuen Welt des 19. Jahrhunderts findet. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 597.143.8 **Pleschinski, Hans:** Leichtes Licht 14,90
Beck, 2005. 158 S.
(BA 5/05) Während eines Minitrips auf die Sonneninsel Teneriffa versucht eine Hamburger Mittvierzigerin der Eintönigkeit ihres allzu zwanghaft und unerfreulich gewordenen Beamten- und Singlelebens zu entkommen. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 582.574.1 **Plessen, Elisabeth:** Das Kavalierhaus 9,90
Kiepenheuer & Witsch, 2004. 318 S.
(BA 1/05) Bundesrepublik, Mitte und Ende der 50er-Jahre. Elisabeth, Tochter aus gutem Haus, kommt als Teenager in ein Internat. Auf das permanent kontrollierte und reglementierte Leben reagiert sie mit Ablehnung, Trotz und Wut. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 587.260.5 **Rabe, Verena:** Thereses Geheimnis 7,90
Dt. Orig.-Ausg. – Knauer-Taschenbuch-Verl., 2004. 299 S.
(BA 10/04) Marie kehrt nach ihrem Studium wieder zu ihrer Großmutter Therese zurück, bei der sie aufgewachsen ist. Als kurz darauf die Großmutter stirbt, entdeckt Marie im Nachlass Hinweise auf Thereses Erlebnisse während der Bombardierung Hamburgs im 2. Weltkrieg. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 579.119.6 **Ullmann, Linn:** Gnade 14,90
Droemer, 2004. 159 S.
(BA 10/04) Als Johan Sletten ernstlich erkrankt, versucht er, mit seiner Frau eine Absprache zu treffen. Sie als Ärztin soll im Falle eines Falles seine Leiden beenden, um seine Würde zu bewahren. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 010.800.6 **White, Gillian:** Der Nachmieter 9,95
Dt. Erstveröff. – Goldmann, 2005. 478 S.
(BA 6/05) Die Witwe Irene Peacock löst eine Reihe von folgenreichen Verwicklungen aus, als sie sich weigert, aus ihrem Apartment in ein Altenheim zu ziehen. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 592.978.0 **Willett, Marcia:** Das Spiel der Wellen 18,00
Ehrenwirth, 2005. 333 S.
(BA 5/05) Mina und Nest leben im alten Ferienhaus der Familie in Ottercombe sehr zurückgezogen. Aber nicht nur Nest, die auf den Rollstuhl angewiesen ist, braucht Minas Hilfe, auch ihre ältere Schwester und ihre Nichte. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 020.162.2 **Wimmer, Martina:** Champagner für alle 16,95
Schröder, 2005. ca. 235 S.
Ein Mutmach-Buch zur Schwellenangst von Mittvierzigerinnen, für die dem Altersdurchschnitt entsprechend die zweite Lebenshälfte ansteht („Dabei hat uns gar keiner gefragt, ob wir mit der ersten schon fertig sind“). (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 015.202.4 **Winiewicz, Lida:** Alte Dame, grauer Hund 14,90
Amalthea, 2005. 160 S.
(BA 8/05) Augenzwinkernd erzählt eine ältere Dmae von ihren Begegnungen und Erlebnissen während einer Reise mit Greyhound-Bussen quer durch die USA. (Zba), (R 11), (S), (ZAA)
- 582.876.0 **Bartl, Almuth:** Tolle Zeit mit Oma 9,90
Urania, 2004. 112 S.
(BA 12/04) Anregungen für vielerlei Aktivitäten für Großeltern mit ihren Enkeln (im Alter von 2 bis 8 J.). (Ngk 7), (F 231), (Pä 360), (NGK)
- 594.569.1 **Brater, Jürgen:** Generation Käfer 17,90
Eichborn, 2005. 238 S.
(BA 5/05) Anschaulich, detailreich und ein wenig nostalgisch portraitiert der Autor Leben und Alltag der Wirtschaftswundergeneration, die in den 50er- und 60er- Jahren Deutschland neu aufbaute. (Emp 820), (D 402), (Gesch 451), (EMP 221)
- 583.863.1 **Dusolt, Hans:** Oma und Opa können helfen 12,90
Beltz, 2004. 205 S.
(BA 2/05) Pädagogische, psychologische und rechtliche Hilfen für die kooperative Rolle der Großeltern. (Ngk 7), (F 231.7), (Pä 360), (NGK 2)
- 578.917.1 **Evers, Magrit:** Geselligkeit mit Senioren 14,90
2., neu ausgestattete, aktualisierte Aufl. – Beltz, 2003. 192 S.
Die Sozialpädagogin M. Evers hat hier Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Seniorenheim-Bewohner ab 75 Jahre zusammengestellt. (Ybk 8)
- 586.413.5 **Frisé, Maria:** 21,90
Meine schlesische Familie und ich. – Aufbau-Verl., 2004. 332 S.
(BA 10/04) Eine zeitgeschichtlich fundierte Autobiografie in 3 Abteilungen: Schlesische Kindheit und Jugend, Nachkriegszeit und Scheitern der 1. Ehe, Heirat mit Adolf Frisé und Feuilletonredakteurin bei der FAZ. (Ayk), (F 910), (Allg 1490), (AYB 2)
- 554.929.1 **Fuchs, Dörte:** Umzug in ein neues Leben 15,95
Kösel, 2003. 271 S.
(BA 12/03) Praktisch orientierter, soziologisch wie psychologisch fundierter Ratgeber für Alternativen zwischen Single-Wohnung und Altenheim. Vorgestellt werden 5 Wohngemeinschaften mit unterschiedlichen Konzepten: WG, Hausgemeinschaft, Mehrgenerationen-, Frauenwohn- und ethisch motivierte Projekte. (Gcu), (E 715), (SoP 1275), (GCL 20)
- 415.390.5 **Eine Gesellschaft für alle Lebensalter** 7,67
Kohlhammer, 1998. VI, 120 S.
(BA 5/99) Informationen und Stellungnahmen über Generationensolidarität, Bevölkerungsentwicklung, Projektförderung, Betätigung, wirtschaftliche Situation, Alterssicherung, Wohnen, Pflege, Altersforschung und internationale Trends und Aktivitäten. (Gcl), (E 715), (Soz 640)
- 570.398.3 **Giovannelli-Blocher, Judith:** 17,90
Das Glück der späten Jahre. – Pendo, 2004. 217 S.
(BA 7/04) Das Alter nicht zu dramatisieren, sondern jenseits von Hyperaktivität und Anti-Aging-Wahn zu genießen, ist das Anliegen der Verfasserin. Ein Plädoyer für einen Perspektivenwechsel und den Abbau von Vorurteilen richtet sich auch an die Jüngeren. (Gcu), (E 715), (Soz 640), (GCL 20)
- 556.510.1 **Kleinod, Brigitte:** Gärten für Senioren 12,90
Ulmer, 2003. 96 S.
(BA 2/04) Die Autorin diverser Gartenbücher zeigt hier, wie Gärten neu- oder umgestaltet werden können, damit sie auch von Senioren oder körperlich weniger mobilen Gartenbesitzern gut bewältigt werden können. (Xbo 32), (W 221), (Lan 677), (XBO 1)
- 597.662.2 **König, Roland:** 29,00
Leitfaden barrierefreier Wohnungsbau. – 1. Aufl. – Fraunhofer-IRB-Verl., 2005. 190 S.
(BA 5/05) Ausführlich werden die wesentlichen Eckpunkte einer barrierefreien Bauweise aufgezeigt. (Wml 50), (T 310), (Tech 986), (WML 51)
- 017.982.5 **Kullmann, Heide-Marie:** 14,90
Lernen und Gedächtnis im Erwachsenenalter. – 2., aktualisierte Aufl. – Bertelsmann, 2005. 128 S.
Die Autoren informieren über die theoretischen Grundlagen für effektive Lernstrategien, stellen die Konzeption eines Kurses zum Thema Gehirn- und Lernt raining für Erwachsene vor und bieten hierfür geeignetes Übungsmaterial. (Adn), (F 204), (Psy 180,1), (MBK 3)

Sachbücher – Allgemeines

- 016.093.2 **Autofahren für Aktive** 12,00
1. Aufl., Stand Februar 2005. – Vogel, 2005. 96 S.
(BA 9/05) Ratgeber für Senioren rund ums Thema „Autofahren“. Themen sind u. a. das sichere Auto, medizinische Fragen, Planung von Fahrten, Verhalten bei Unfällen. (Wkm 11), (V 108), (Tech 632), (WKM)

- 563.201.1 **Lichtenstein-Weis, Reginhild:** 19,90
Aktueller Seniorenratgeber – Wohnen, Betreuung, Pflege. – 1. Aufl. – rlw-Verlag, 2003. 194, 30 S.
(BA 1/04), (Ggm 32), (O 830), (SoP 1257), (GGM 3)
- 571.133.4 **Massingue, Eva:** 12,90
Binationale Paare im Alter. – 1. Aufl. – Brandes & Apsel, 2004. 149 S.
(BA 7/04) Ratgeber und zugleich soziologische Studie über binationale Paare in Deutschland. (Gcq), (E 713), (Soz 520), (GCO)
- 526.752.1 **Mayr, Johann:** 10,90
Cartoons für Senioren. – Lappan, 2002. [24] Bl.
Eine Sammlung mit Cartoons zu allen Lebenslagen. (Ryk), (K 911), (Cartoon), (RRK)
- 553.134.6 **Mohr, Reinhard:** 18,00
Generation Z oder von der Zumutung, älter zu werden. – Argon, 2003. 221 S.
(BA 11/03) Ironisch und treffsicher beschreibt der Spiegel-Redakteur aus seiner Perspektive die Entwicklung seiner Generation, der 1978er. (Gcm 1), (E 712), (Soz 155,2), (GCL 2)
- 597.168.1 **Notfall Altenpflege?** 12,90
Orig.-Ausg. – Beck, 2005. 271 S.
(BA 6/05) Unterschiedliche Blickwinkel zum Status der Altenpflege, besonders der Pflege zu Hause. (Ver 2), (O 523), (Med 478), (VCN)
- 563.256.3 **Opaschowski, Horst W.:** 19,90
Der Generationenpakt. – 1. Aufl. – Primus-Verl., 2004. 253 S.
(BA 2/04) Als Folge aus dem strukturellen Wandel der Lebensabschnitte wird aus dem bisher ökonomischen Generationenvertrag ein Vertrag mit familiärer und sozialer Solidarität. (Gcl), (E 715), (Soz 624), (GCL 2)
- 569.120.7 **Oppolzer, Ursula:** 12,90
Verflixt, das darf ich nicht vergessen!. – 8., überarb. Aufl. – Humboldt, 2003. 207 S.
(BA 5/04) 30-Tage-Trainingsprogramm zur Denk- und Gedächtnisschulung mit vielen für den Alltag hilfreichen Übungen.. (Adn), (F 204), (Psy 180,1), (MBK 3)
- 020.146.0 **Putz, Wolfgang:** 11,00
Patientenrechte am Ende des Lebens. – Orig.-Ausg., 2. Aufl., Stand: 1. Juli 2004. – Dt. Taschenbuch-Verl., 2004. XXI, 233 S.
Ratgeber zu den Möglichkeiten des selbstbestimmten Sterbens sowie zur Vorsorge bei alters- und krankheitsbedingter Entscheidungsunfähigkeit; mit Fällen, Gerichtsurteilen und Musterformularen. (Vfm 3), (Med 14,1), (FKN 1)
- 556.920.6 **Rühm, Bettina:** 49,90
Unbeschwert wohnen im Alter. – Dt. Verl.-Anst., 2003. 143 S.
(BA 3/04) Die Autorin ist Architektin und präsentiert hier neu gebaute oder umgestaltete Anlagen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen im Alter, die ein selbstständiges Leben mit eventueller Unterstützung und Pflege in einem geschützten, sozialen Umfeld ermöglichen. (Wml 52), (T 322), (Tech 1032), (WML 54)
- 593.624.0 **Schacter, Daniel L.:** Aussetzer 22,00
Lübbe, 2005. 382 S.
(BA 5/05) Der amerikanische Psychologe Daniel Schacter analysiert die typischen Fehlleistungen des menschlichen Gedächtnisses und erklärt mit Hilfe der Evolutionstheorie, wie sie zustande kommen. (Mbk 6), (F 111), (Psy 120), (MBK 3)
- 014.274.2 **Schmidt, Gisela** 10,20
Gedächtnistraining für Senioren. – 7. Aufl. – Don-Bosco-Verl., 2004. 103 S. (Adn), (G 212)
- 541.299.0 **Schultz-Wild, Lore:** 12,95
Das Geheimnis glücklicher Großeltern. – 1. Aufl. – Beust, 2004. 160 S.
(BA 9/04) Ratgeber für selbstbewusste Großeltern und das gelungene Zusammenspiel von 3 Generationen. (Ngk 7), (F 231), (Pä 360), (NGK)
- 014.039.3 **Thiemes Altenpflege** 59,95
Thieme, 2005; 4 CD-ROM. XXI, 890 S.
(BA 7/05) Ein Kompendium rund um das Thema Altenpflege: Aufgaben und Konzepte, Unterstützung bei der Lebensgestaltung, rechtliche und institutionelle Rahmenbedingungen, Altenpflege als Beruf. (Ver 2), (O 523), (Med 478), (VCN)
- 592.235.4 **Der Tod im Leben** 12,90
Orig.-Ausg. – Piper, 2004. 351 S.
Aufsatzsammlung, die – auf der Grundlage einer viel beachteten Reihe der Carl-Friedrich-von-Siemens-Stiftung in München – ein breites Spektrum an Themen von Autoren aus verschiedenen Disziplinen, darunter Philosophen, Literaturwissenschaftler, Theologen bietet. (Vfm 3), (O 203), (Med 14,1), (VAN)
- 682.270.4 **Das will ich mir merken!** 14,80
Interaktive Medien, 2004. – 1 CD-ROM. 1 CD-ROM
(BA 3/05) Erläutert wird, wie das Gedächtnis funktioniert und wie Gedächtnishilfen, z. B. die Loci-Technik, für das Einprägen von Zahlen, Namen, Begriffen und Daten eingesetzt werden können. Mit vielen Beispielen, Übungen und hilfreichen Tipps. (Adn), (F 204), (Psy 180,1), (MBK 3)

Sachbücher – Computer

- 013.332.4 **Born, Günter:** Computer 16,95
[Neuausg.]. – Markt + Technik, 2005. 352 S.
Der PC und seine Möglichkeiten werden vorgestellt. Erklärt werden alle relevanten Hardware-Komponenten, das Arbeiten mit Windows, die wichtigsten Dienstprogramme und die Microsoft-Anwendungssoftware, Internet, Pannenhilfen, Tipps und Tricks; mit vielen Abbildungen. (Wc), (Z 000), (EDV 20), (WGL 10)
- 013.324.3 **Born, Günter:** Internet 16,95
[Neuausg.]. – Markt + Technik, 2005. 329 S.
Übersichtliche Einführung in alle Bereiche des Internet, mit zahlreichen Illustrationen, großem Druck und einfachen Erklärungen. (Wcc 30), (Z 730), (EDV 950), (WGN 133)
- 592.603.4 **Born, Günter:** Sicherheit für Windows XP 16,95
Markt + Technik, 2005. 287 S.
(BA 3/05) Ratgeber für sowohl für Senioren als auch für Einsteiger jeden Alters zum Thema Computersicherheit. (Wco 1), (Z 410), (EDV 320), (WGL 1224)
- 576.566.8 **Born, Günter:** Windows 16,95
[Neuausg.]. – Markt + Technik, [20]04. 333 S.
Einfache, versionsübergreifende Anleitungen zum Umgang mit Windows-Programmen: Dateien, Ordner, Laufwerke, Schreiben und Zeichnen, Internet u. a.m. (Wco 1), (M 033), (EDV 320), (WGL 1224)
- 101.666.7 **Born, Sigrid:** Internet für Oldies 22,00
3. Aufl. – mitp, 2005; 1 CD-ROM. 393 S.
(BA 10/05) Einführung für Anfänger in die EDV und das Arbeiten mit dem PC, macht mit Word vertraut und führt in die Online-Kommunikation per Computer ein. (Wcc 30), (Z 730), (EDV 950), (WGN 133)
- 016.622.1 **Bornträger, Axel:** 19,90
Internet für aktive Senioren. – Microsoft-Press, 2005. 318 S.
(BA 8/05) Hier lernt der interessierte Senior (Anfänger), was das Internet ausmacht, welche Anschaffungen zu machen, welche Vorbereitungen zu tätigen sind. Danach lernt er alle wesentlichen Möglichkeiten des Internets kennen: Surfen, Mailen, Einkaufen, Banking, Chatten, Telefonieren etc. (Wcc 30), (Z 730), (EDV 950), (WGN 133)
- 016.047.0 **Dejligbjerg, Helle:** 12,90
Schritt für Schritt ins Internet. – 1. Aufl. – Stiftung Warentest, 2005. 143 S.
Einführung für Senioren in das Arbeiten mit dem PC, mit Word und vor allem in die Online-Kommunikation. (Wc), (Z 000), (EDV 20), (WGL 10)

- 018.310.4 **Kebschull, Gerd:** 19,90
Computer-Grundlagen für aktive Senioren. – Microsoft-Press, 2005. 381 S.
(BA 9/05) Einführung in die Nutzung eines Computers. Der Ratgeber berät über Kauf, Aufstellung und Nutzung des PC. Erklärt die grafische Oberfläche von Windows XP und stellt die Hardware einschließlich der Peripheriegeräte vor. (Wc), (Z 000), (EDV 20), (WGL 10)
- 550.992.5 **Sauldie, Sanjay:** 12,90
Internet für Junggebliebene. – Verl. für audiovisuelle Medien, 2003. 127 S.
(BA 9/03) Der unterhaltsame „Erlebnisbericht“ eines grauhaarigen PC-Novizen enthält alle Informationen, die ein absoluter Anfänger der „Computerei“ braucht: eine praktische Unterweisung mit Grundlagen, Einkaufstipps und den ersten Einstieg inklusive Online-Anbindung. (Wcc 30), (Q 232), (EDV 953), (WGN 133)
- 503.936.2 **Schäffer, Florian:** Word für Oldies 22,00
1. Aufl. – mitp, 2001; CD-ROM. 428 S.
(BA 2/02) Speziell für Senioren erarbeitete Einführung in alle Funktionen von Word: Eingabe, Speichern, Drucken, Formatieren, Tabellen, ClipArts u. v. a. m. (Wcr 21), (M 034), (EDV 1020), (WGL 145)
- 591.122.4 **Schumann, Hans-Georg:** PCs für Oldies 20,00
2. Aufl. – mitp, 2004. 397 S.
Informiert Schritt-für-Schritt über Grundlegendes zu PC und EDV, zu Hard- und Software, mit Einführung in Windows und das Arbeiten mit dem Betriebssystem, und bietet einen ersten Einblick in die Internetfähigkeiten des PCs. (Wc), (M 030), (EDV 20)
- 547.617.0 **Mayer, Günther:** 11,50
Soll ich mein Haus übertragen?. – Stand von Februar 2003. – Walhalla-Fachverl., 2003. 144 S.
(BA 9/03) Informativer und verständlicher Ratgeber zur Grundbesitzübertragung zu Lebzeiten mit vielen Beispielen und Mustern. (Fkn), (C 325), (R 187,9), (FKN 1)
- 567.921.7 **Pohlamm, Axel:** 9,90
Testamente einfach & korrekt. – 1. Aufl. – Gräfe und Unzer, 2004. 128 S.
(BA 6/04) Muster zu Testament, Erb-, Schenkungsvertrag für unterschiedliche Lebensverhältnisse mit kurzen Erläuterungen zu Erbrecht und Vorsorge. (Fkn), (C 325), (R 187,1), (FKN 1)
- 584.225.4 **Rentenberater** 15,90
2., aktualisierte und erw. Aufl. – Redline Wirtschaft, 2004. 320 S.
(BA 10/04) Rentenfragen und Altersvorsorge nach dem Alters-einkünftegesetz. (Hdk 85), (B 726), (R 436), (FMM 3)
- 013.418.0 **Selzam, Wilfried von:** 8,90
Das korrekte Testament. – 6., aktualisierte Aufl. / von Hinrich Hinrichs. – Humboldt, 2005. 254 S.
Ratgeber zu den Themen Testamentsvollstreckung über die Erbauseinandersetzung bis zur Erbschaftssteuer; mit vielen Beispielen. (Fkn), (R 185), (FKN)
- 100.629.9 **Vererben und Erben** Stiftung Warentest 14,90
- 584.600.4 **Wagner, Gert:** 8,95
Die neue Renten- und Pensionsbesteuerung. – Walhalla-Fachverl., 2004. 112 S.
(BA 10/04) Überblick über das neue Alterseinkünftegesetz und seine Auswirkungen samt Tipps und Hinweisen zur Optimierung der Altersvorsorge. (Hdk 85), (B 726), (R 436), (FMM 3)

Sachbücher – Finanzen/Recht

- 517.478.3 **Bürger, Cornelia:** 7,95
Altersvorsorge leicht gemacht. – 1. Aufl. – Econ, 2002. 155 S.
(BA 8/02) Bietet einen Überblick über Geldanlagen, Spar- und Versicherungsprodukte. (Hdk 70), (B 728), (Wi 742), (HDK 754)
- 014.076.3 **Huber, Günter:** Richtig erben und vererben 16,80
4., aktualisierte Aufl. – Haufe, 2005; CD-ROM. 157 S.
(BA 8/05) Informationen zum Erbrecht für Erblasser und Erben mit den Schwerpunkten Testament, Schenkung und Erbvertrag, Erben und Erbfolge. (Fkn), (C 325), (R 185), (FKN)
- 013.917.6 **Jüngst, Wolfgang:** 15,90
Ratgeber „Sicher im Alter“. – 2., aktualisierte und erw. Aufl. – Redline Wirtschaft, 2005. 372 S.
(BA 6/05) Informationen, Tipps und Hinweise zu den Themen Gesundheit, Wohnen, Geldanlage und Versicherungen für die Zeit nach dem Arbeitsleben. (Hdk 85), (B 726), (Wi 740), (FMM)
- 011.793.2 **Klinger, Bernhard F.:** 9,50
Erbrecht in Frage und Antwort. – Orig.-Ausg., 1. Aufl., Stand: 1. Mai 2005. – Dt. Taschenbuch-Verl., 2005. XI, 226 S.
(BA 10/05) Erstinformation zu allen Fragen des Erbrechts mit Gesetzestexten, Stand Mai 2005. (Fkn), (C 325), (R 185), (FKN)
- 014.100.8 **Koch, Irmelind R.:** 9,95
Schenken und erben ohne Finanzamt. – 6., aktualisierte Aufl., Stand Februar 2005. – Walhalla-Fachverl., 2005. 168 S.
(BA 8/05) Checklisten und Tipps rund um das Thema Erbschaftsteuer. (Fkn), (B 423), (R 621,4), (FHK 1712)
- 571.020.2 **Kramer, Thomas J.:** Pflegeversicherung 15,90
Ueberreuter, 2004. 264 S.
(BA 9/04) Rechtlicher Inhalt, formale Voraussetzungen, Gerichtsentscheidungen. (Hdk 81), (B 726), (R 434), (FMM 1)

Sachbücher – Fit und Gesund

- 596.213.6 **Arbeit in späteren Lebensphasen** 32,00
Haupt, 2005. 273 S.
Die Auswirkungen von höherer Lebenserwartung, längeren Ausbildungszeiten und früherer Verrentung auf den Arbeitsmarkt werden überall diskutiert. Der Band vereinigt Aufsätze von deutschen und Schweizer Wissenschaftlern zum Thema. (Gf), (B 411), (SoP 875), (GFN)
- 551.844.3 **Axt, Peter:** Bleib doch einfach jung 7,90
Überarb. und aktualisierte Taschenbuchausg. – Mosaik, 2003. 224 S.
(BA 9/03) Komplettprogramm mit Tipps für Ernährung, Bewegung, Lebenseinstellung, Hormon- und Vitaminhaushalt. (Vc), (O 610), (Med 252), (VCN)
- 554.496.3 **Bojack, Barbara:** Depressionen im Alter 12,90
1. Aufl. – Psychiatrie-Verl., 2003. 187 S.
(BA 1/04) Ratgeber besonders für Angehörige von altersdepressiven Menschen vor. (Ver 2), (O 520), (Med 830), (VET 1)
- 100.655.5 **Francina, Suza:** Yoga kennt kein Alter 12,95
Patmos, 2005. 335 S.
(BA 9/05) Ratgeber zum Hatha-Yoga für den älteren Menschen, mit ausgewählten Übungen und Porträts von Menschen mit typischen Altersbeschwerden, die durch Yoga zu neuer geistiger und körperlicher Frische gefunden haben. (Vck 1), (O 615), (Psy 850), (VCK 14)
- 577.930.2 **Görnert-Stuckmann, Sylvia:** 8,90
Wenn man im Alter Hilfe braucht. – Orig.-Ausg. – Herder, 2004. 128 S.
(BA 7/04) Informationen zu pflegerischen, finanziellen und rechtlichen Hilfen. (Ver 2), (O 521), (Med 652), (VCN)
- 571.807.7 **Grassl, Erich:** Im Alter zu Hause. 14,90
Herbig, 2004. 192 S.
(BA 7/04) Praktische Lebenshilfe für alte Menschen, die möglichst lange gesund und fit bleiben und zu Hause leben wollen. (Vcm 6), (O 520), (Med 252), (VCN)

- 101.890.1 **Heiß, Wolfgang:** 8,90
 Älter werden – gesund bleiben. – Orig.-Ausg. – Herder, 2005. 144 S.
 (BA 9/05) Fundierter Ratgeber zur Vorbereitung auf eine gesunde, leistungsfähige und anregende Zeit nach dem Arbeitsleben. (Vcm 6), (O 614), (Med 252), (VCN)
- 570.644.8 **Hölzel, Petra:** 24,80
 Mit dem Pferdesport aktiv bleiben. – FN-Verl., 2004. 200 S.
 (BA 9/04) Hilfen, Tipps und Anregungen für die Mitglieder der Generation 50plus, die aktiv und unternehmungslustig genug ist, um noch (oder auch wieder) mit dem Reiten anzufangen. (Ybq), (G 171), (Spo 430), (YBQ)
- 565.280.2 **Jacobi, Günther:** 19,95
 Am liebsten immer 40 – Mit Power in die 2. Lebenshälfte. – TRIAS, 2003. 192 S.
 (BA 5/04) Ratgeber für Frauen und Männer, der zeigt, wie man zufrieden und gesund älter werden und den neuen Lebensabschnitt aktiv annehmen kann. Dazu Wissenswertes über den Alterungsprozess, Krankheitsrisiken, die hormonellen Veränderungen und möglichen Begleiterscheinungen. (Vc), (O 610), (Med 252), (VCN)
- 570.021.5 **Jäger, Carmen:** Der Pflegefall-Ratgeber 9,90
 Brendow, 2004. 129 S.
 (BA 8/04) 50 Hinweise auf Leistungen, die eine gute Pflege in einem Pflege- oder Altenheim umfassen sollten sowie Ratschläge, wie man Pflegemängel kontrollieren und beanstanden kann. (Ver 2), (O 830), (Med 478), (GGM 3)
- 550.594.5 **Jahns, Horst:** 8,90
 Clever kuren im nahen Ausland. – 1. Aufl. – Reise-Know-how-Verl. Rump, 2003. 160 S.
 (BA 8/03) Der Führer zu rund 100 Kurorten in Luxemburg, Norditalien, Österreich, der Schweiz, Polen, der Slowakei, Slowenien, Tschechien und Ungarn bietet Informationen zu Lage, Behandlungsangebot, Preisniveau u.Ä. zur Vorbereitung einer eigenfinanzierten Kur. (Var 1), (O 250), (Med 523), (VEK 1)
- 580.125.7 **Jahns, Horst:** 8,90
 Gesundheitsurlaub in Deutschlands Heilthermen. – 1. Aufl. – Reise-Know-how-Verl. Rump, 2004. 160 S.
 (BA 8/04) Das handliche Taschenbuch stellt – gegliedert nach den Bundesländern und nach einem einheitlichen Schema – Kurorte und Orte mit Heilwasser-Thermen vor: Charakter, Lage, Reisezeit, Preisindex, Heilanzeigen u. a. (Var 1), (O 250), (Med 523), (VEK 1)
- 563.309.5 **Koch, Marianne:** 14,00
 Körperintelligenz. – Orig.-Ausg. – Dt. Taschenbuch-Verl., 2003. 280 S.
 (BA 1/04) Tipps, Übungen und Rezepte, wie man Gesundheit, Jugendlichkeit und Lebenslust auch jenseits der Lebensmitte erhalten kann. (Vc), (O 610), (Med 252), (VCN)
- 560.744.2 **Küpper, Claudia:** 29,80
 Ernährung älterer Menschen. – 2., vollst. überarb. und erw. Aufl. – Umschau-Zeitschriftenverl., 2003. 293 S.
 (BA 3/04) Lehrbuch und Nachschlagewerk für Ernährungsberufe und (Alten-)Pflegepersonal. Den Schwerpunkt bilden Ernährungsratschläge für den gesunden älteren Menschen sowie ernährungstherapeutische Maßnahmen bei Erkrankungen älterer Menschen. (Vcm 6), (O 614), (HW 263,2), (VCN)
- 574.575.5 **McCormack, Betsy Nagelsen:** 16,95
 Fit über 40 für Dummies. – 1. Aufl. – mitp, 2004. 312 S.
 (BA 5/04) Einführung in die Grundlagen der Fitness für die über 40-jährigen und die erhöhten Risiken von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Problemen des Bewegungsapparates mit einer Fülle von Übungen und Ernährungstipps. (Ybk 8), (G 107), (Spo 73), (YBK 3)
- 537.136.5 **Meryn, Siegfried:** 19,90
 Leben bis 100. – Ueberreuter, 2002. 191 S.
 (BA 8/03) Meryn, bekannter österreichischer Androloge, Anti-Aging-Experte und Medizin-Moderator, fasst hier zum einen die Ergebnisse der Altersforschung zusammen und benennt zum anderen für die Hauptrisikofaktoren beim alternden Menschen beiderlei Geschlechts die „Anti-Aging-Blockbuster“: Maßnahmen, die vom Einzelnen selbst geleistet werden müssen sowie bekannte und bewährte Anti-Aging-Präparate. (Vc), (O 610), (Med 252), (VCN)
- 547.615.7 **Merz, Sigrid:** Pflegeheim: und jetzt? 9,95
 Stand vom März 2003. – Walhalla-Fachverl., 2003. 160 S.
 (BA 8/03) Informationen und praktische Tipps, um Entscheidungen über Pflegebedürftigkeit, Heimauswahl, Pflegestandards, Kosten und alternative Betreuungsmöglichkeiten selbstbestimmt, sachgerecht und verantwortungsvoll (im Fall der Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen) angehen zu können. (Ver 2), (O 830), (Med 478), (GGM 3)
- 015.792.2 **Müller-Michaelis, Matthias:** 14,95
 Warum liegt die Zeitung im Kühlschrank?. – Kreuz, 2005. 159 S.
 Der Hamburger Chefredakteur von Illustrierten und Sachbuchautor begleitete seine beiden hochbetagten Tanten bis an ihr Lebensende. In diesem Erinnerungsbuch beschreibt er exemplarische Gespräche, auf die sich ihr Leben allmählich reduzierte, analysiert die zunehmenden Verständigungsprobleme und gibt Hinweise, auf was für Veränderungen man vorbereitet sein sollte und wie man kritische Situationen umgehen kann. (Ver 2), (R 11), (Med 652,1), (VCN)
- 547.643.5 **Ott, Daniela:** Fit – aber richtig! 16,90
 2., überarb. Aufl. – Meyer & Meyer, 2003. 148 S.
 (BA 9/03) Nach dem Motto „20 Jahre 40 sein“ werden vielseitige Übungen mit und ohne Geräte angeboten. Im theoretischen Teil wird Wissenswertes über Ursachen und Auswirkung des Alterwerdens vermittelt. (Ybk 8), (G 107), (Spo 73), (YBK 3)
- 018.195.5 **Paul, Gudrun:** Aerobic-Trends 50 plus 29,95
 2., überarb. Aufl. – Meyer & Meyer, 2005; CD. 205 S.
 (BA 8/05) Nach theoretischen Grundlagen werden Programmaufbau und Grundschriffe von klassischen Aerobic über Step-, Tai-Chi-, Salsa- und Sitzball-Aerobic bis zu Country-Dancing vorgestellt. (Ybk 8), (G 107), (Spo 73), (YBL)
- 570.443.6 **Stoppard, Miriam:** Anti-Aging 19,90
 Dorling Kindersley, 2004. 287 S.
 (BA 8/04) Laienverständlicher Ratgeber mit Infos über Faktoren, die für den Alterungsprozess verantwortlich sind, altersbedingte Krankheiten und welche Möglichkeiten es gibt, durch Sport, ausgewogene Ernährung etc. gegenzusteuern. (Vc), (O 610), (Med 252), (VCN)
- 597.004.1 **Wollring, Ursula:** 18,95
 Gymnastik im Herz- und Alterssport. – 3. Aufl. – Meyer & Meyer, 2005. 253 S.
 (BA 7/05) Der Ratgeber bietet eine Vielzahl an Übungen mit und ohne Gerät, im Wasser und auf dem Trockenen. (Ybk 8), (G 107), (Spo 125), (YBK 9)

Sachbücher – Persönlichkeit

- 594.369.0 **Blomberg, Anne von:** 15,90
 Generation Aufbruch. – 1. Aufl. – mvg-Verl., 2005. 298 S.
 (BA 5/05) Die Menschen der Jahrgänge 1940 bis 1969 haben ihren Vorfahren vieles voraus. In flottem Ton und mit Erkenntnissen aus der Altersforschung gibt die Ex-„Petra“- und „Brigitte“-Journalistin Tipps für ein produktives Altern jenseits der üblichen Klischees. (Gcl), (E 713), (Soz 155,2), (GCL 2)
- 012.303.7 **Eckford, Leslie:** 15,90
 Helle Tage, dunkle Tage. – mvg-Verl., 2004. 280 S.
 (BA 7/05) Wie man sich im Alter vor Schwermut bewahren und medizinische und soziale Hilfe annehmen kann. (Ver 2), (O 521), (Med 830), (VET 1)

- 102.954.6 18,90
Fünfundfünfzig plus – die Kunst des Älterwerdens. – Eichborn, 2005. 228 S.
 (BA 10/05) Ermutigende Auskünfte von 18 prominenten Frauen der Jahrgänge 1931 bis 1950 über das Älterwerden (u. a. Ursula Monn, Petra Roth, Witta Pohl, Rosel Zech, Maria Jepsen, Gesine Schwan, Johanna von Koczian, Heide Keller, Ursula Lebert). (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 542.920.3 **Geissler, Christa:** Generation Plus 12,90
 Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2003. 319 S.
 (BA 6/03) In zusammengefassten Gesprächen und Interviews mit älteren und alten Menschen wird ein subjektives Bild vom Alter und seinen Problemen gegeben. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340), (MBL 30)
- 013.395.7 **Hein, Hubert:** 14,80
 Fit für die zweite Lebenshälfte. – 1. Aufl. – Becker, 2004. 299 S.
 (BA 7/05) Mit Informationen und Tipps gespickter Leitfaden zur Lebensgestaltung jenseits des Berufslebens. (Nn), (F 132.1), (Psy 340,4), (MBL 30)
- 012.288.4 **Jaeggi, Eva:** 16,90
 Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr. – Herder, 2005. 159 S.
 (BA 8/05) Am Beispiel verschiedener Fallgeschichten stellt die Psychoanalytikerin Möglichkeiten dar, im Alter auf eine neue Gelassenheit umzuschalten, die vom ehrgeizigen Vorwärtstreben früherer Lebensabschnitte Abschied nimmt. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 556.465.7 **Koch, Inge Lona:** 14,90
 Sag nie, ich bin zu alt dafür. – Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2003. 554 S.
 (BA 11/03) Sehr ehrliche und bewegende Selbstauskünfte über Lebens- und Liebeserfahrungen von Frauen und Männern über Fünfzig. (Mbl 3), (F 132), (Psy 432), (MBL 3)
- 016.445.0 **Krollpfeiffer, Hannelore:** In meinem Alter 8,50
 Orig.-Ausg. – Dt. Taschenbuch-Verl., 2005. 154 S.
 (BA 8/05) Ermutigender Erfahrungsbericht zur Lösung von Alltags-Herausforderungen einer langjährigen „Brigitte“-Redakteurin, jetzt über 70 Jahre alt. (Mbl 3), (F 132.1), (Psy 340,4), (MBL 30)
- 546.060.7 **Lehr, Ursula:** Psychologie des Alterns 22,00
 10., korr. Aufl. – Quelle & Meyer, 2003. 407 S.
 (BA 8/03) Standardwerk zur psychologischen Gerontologie. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,4), (MBL 30)
- 573.946.1 **Meyer, Ulfilas:** Happy Aging. – Orig.-Ausg 8,90
 Herder, 2004. 159 S.
 (BA 5/04) Ein Plädoyer für ein selbstbestimmtes Altern und Reifen vor dem Hintergrund von Achtsamkeit, Bewegung, Gelassenheit, Vereinfachung und Entschleunigung des Lebens. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 512.586.1 **Onken, Julia:** Altweibersommer 9,90
 Orig.-Ausg. – Beck, 2002. 183 S.
 (BA 8/02) Ein leidenschaftlicher Appell, Freiheit und Chancen des Alters zu nutzen. (Mbl 3), (F 132), (Psy 430), (MBL 30)
- 594.015.2 **Onken, Julia:** 9,90
 Eigentlich ist alles schief gelaufen. – Orig.-Ausg. – Beck, 2005. 170 S.
 (BA 6/05) Vieles ist schief gelaufen im Leben der Psychologin und Bestsellerautorin Julia Onken, doch sie weiß: „Auf einer Geraden hätte ich wohl nicht gelernt, über Stock und Stein zu laufen“. (Mcl 3), (F 123.1), (Psy 840,5), (MCL 1)
- 576.450.3 **Onken, Julia:** Feuerzeichenfrau 9,90
 Beck, 2003. 206 S.
 Die Verfasserin begreift die Wechseljahre als Auftakt für eine neue schöpferische Lebensphase und untermauert diese These durch einen persönlichen Erfahrungsbericht und eine Schilderung der Arbeit mit Selbsterfahrungsgruppen. (Mbl 3)
- 599.552.8 **Oppermann, Jutta:** Endlich alt! 16,50
 1. Aufl. – Kamphausen, 2005. 221 S.
 (BA 7/05) Ratgeber für ein aktives Alter, mit vielen Beispielen aus der Praxis. (Gcu), (E 715), (Soz 640), (GCL 20)
- 591.746.8 **Ramin, Monika von:** 16,90
 Mein letzter Tampon. – Eichborn, 2005. 205 S.
 (BA 4/05) Diese innere und äußere Inspektion samt Wartungstipps für Wechseljahresanwärterinnen liest sich wie eine erfrischende Standpauke, rau aber herzlich! (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,3), (MBL 3)
- 594.372.5 **Riemann, Fritz:** Die Kunst des Alterns 12,90
 3., überarb. Aufl. – E. Reinhardt, 2005. 163 S.
 (BA 6/05) (Mbl 3), (F 132.1), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 551.360.7 **Samel, Gerti:** Clear your life 19,90
 Kreuz, 2003. 252 S.
 (BA 10/04) Aufbauende Tipps zur Lebensentrümpelung, sich zu befreien von frauenspezifischen Schuldgefühlen, Übergewicht („Körperballast“), aufgesetzten Schönheitsidealen, überfrachteten Rollenklischees, schädlichen Beziehungen, vollgestopften Wohnräumen, „Zeiträubern“, Konsumzwang und „Erholungskillern“. (Mcl), (F 123), (Pä 440), (MCL)
- 594.370.3 **Schawinski, Roger:** Lust auf mehr Leben 8,90
 1. Aufl. – mvg-Verl., 2002. 201 S.
 (BA 6/05), (Mbl 3), (F 132.1), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 554.928.0 **Schlumpf, Elisabeth:** 16,95
 Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot. – Kösel, 2003. 198 S.
 (BA 12/03) Die Psychotherapeutin zeigt den persönlichen Weg das Älterwerden anzunehmen sowie sich mit den zentralen Themen auseinanderzusetzen: die verbleibende Zeit zu nutzen, physisch und psychische Beziehungen, Tod. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,4), (MBL 30)
- 540.621.2 **Schmidbauer, Wolfgang:** 8,90
 Altern ohne Angst. – Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2003. 187 S.
 (BA 4/03) Schmidbauer zeigt, dass zum Prozess des Alterns unausweichlich Verluste gehören. Er ermutigt aber auch zu sinnstiftenden Aktivitäten, zu organisierter Selbsthilfe und zu klugem Umgang mit den eigenen Ressourcen. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,3), (MBL 30)
- 596.062.1 **Schmidbauer, Wolfgang:** 9,95
 Psychotherapie im Alter. – Kreuz-Verl., 2005. 134 S.
 Der bekannte Psychotherapeut Schmidbauer versucht hier, den Beitrag und die Möglichkeiten der Psychotherapie für Ältere (zwischen 60 und 75 Jahren) zu fassen. (Ver 2), (O 521), (Med 818), (VET 1)
- 555.839.6 **Schneider, Sylvia:** Love your age 19,90
 Kreuz-Verl., 2003. 251 S.
 (BA 3/04) Ratgeber für die Frau in der Lebensmitte nach dem Motto „Älterwerden ist der Weg zu sich selbst“. Die Autorin macht Mut, sich seiner Stärken bewusst zu werden, fordert auf, neue Wege zu gehen und unnützen Ballast hinter sich zu lassen. (Mcl), (F 123), (Pä 440), (MCL)
- 590.217.4 **Tudor-Sandahl, Patricia:** 17,90
 Das Leben ist ein langer Fluss. – 2. Aufl. – Herder, 2004. 160 S.
 Eine ernsthafte, lebensnahe Betrachtung über die Lebensphase „vor den Falten, der Vergesslichkeit und dem allgemeinen Abbau“, über das „junge Alter“ zwischen 50 und 70, in dem sich angesichts des natürlichen Alterungsprozesses auch Werte und Prioritäten beginnen zu wandeln. (Mbl 3), (F 132), (Psy 340,4), (MBL 30)
- 595.061.2 **... und das Leben bekommt mich zurück** 16,95
 Kreuz, 2005. 206 S.
 (BA 8/05) Ausgewählte Beiträge der Web-Homepage „verwitwet.de“, in denen jung Verwitwete von ihrem Trauerleben berichten und den vielfältigen Möglichkeiten, den Partnerverlust zu verarbeiten. (Mcl 3), (F 123.1), (Psy 140,7), (MCM)



Bestellschluss | Lieferung

Bestellschluss für dieses Angebot ist der **31. Oktober 2005**.

Die von Ihnen bestellten Titel werden umgehend besorgt und ausgeliefert.

Für später eingehende Bestellungen müssen eventuell höhere Verkaufspreise (soweit Titel überhaupt einzeln lieferbar) in Kauf genommen werden.

Bestellung

Eine Bestellung sollte möglichst mit dieser Liste oder über den ekz-E-Shop Medien erfolgen. Bei Verwendung eigener Bestellunterlagen bitte **unbedingt die ekz-Nummer übernehmen sowie den Bestellabschnitt beifügen**.

Einband

Auch bei diesem Angebot überlassen wir unseren Kunden die Wahl des Einbands. Bitte geben Sie unbedingt im Bestellabschnitt an, ob Sie die Titel im ekz-Folieneinband (F) oder ohne buchbinderische Bearbeitung (also im Originalverlagseinband) wünschen.

ekz-Folieneinband (F) 2,15 EUR

Katalogmaterial

Erste Katalogkarte 0,60 EUR

Zusätzliches Material (Papierform):
Katalogkarte(n), Leserannotation (nur für Bücher), Buchkarte
je 0,20 EUR

Bei Mehrstücken: wahlweise je Exemplar oder nur einmal je Titel.

Maschinenlesbarer Datensatz (ekz-MAB-2 Format) per E-Mail oder auf Diskette 3 1/2" (90 mm) HD
0,60 EUR

Berechnung

Alle Preise sind in Euro (Deutschland) angegeben und beinhalten die gesetzliche Umsatzsteuer.

Die Medienpreise verstehen sich gegebenenfalls zuzüglich der Preise für ekz-Einband, Katalogmaterial und/oder ausleihfertige Bearbeitung. Preisänderungen vorbehalten.

Geschäftsbedingungen

Die ekz liefert zu den veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Der direkte Draht für Ihre Medienbestellung

Baden-Württemberg, Bayern
Tel. 07121 144-411

Alle weiteren Bundesländer
Tel. 07121 144-413

Nordrhein-Westfalen,
Rheinland-Pfalz, Saarland
Tel. 07121 144-412

Fax 07121 144-496
Medien.Verkauf@ekz.de
www.ekz.de > Medien > Aktionen

ekz.bibliotheksservice GmbH

Bismarckstraße 3
72764 Reutlingen
Tel. +49 (0) 7121 144-0
Fax +49 (0) 7121 144-280
info@ekz.de

www.ekz.de

Bestellabschnitt

Wir bestellen die markierten Titel
(Exemplarzahl deutliche vermerkt):

Bucheinband

- ekz-Folieneinband (F)
 genäht* nicht genäht

* für kartonierte Einbände, falls technisch möglich

- Originalverlagseinband

Auftragsbearbeitung

- wie in der ekz-EDV eingespeichert.
Andernfalls soll folgendermaßen verfahren werden:

Katalogmaterial

- Maschinenlesbarer Datensatz
an E-Mail: _____

- ___ Stück Katalogkarte(n)
 Leserannotation Buchkarte

- Bei Mehrstücken:
Katalogmaterial in Papierform je Exemplar je Titel

- Titel ohne Katalogmaterial

Ausleihfertige Bearbeitung

- Signatur nach
 ASB/SKJ KAB SFB SSD Kundenvorgabe

Einkleben/Anbringen:

- Buchkartentasche Leserannotation
 Fristzettel Strichcode-Etikett
 Buchsicherungsstreifen RFID-Etikett

Sonstige Bearbeitungswünsche: