



Literaturliste „Aktiv älter werden“ – eine Auswahl der Stadtbibliothek Straubing

Stand: März 2007

Altenbetreuung

Lichtenstein-Weis, Reginhild:

Aktueller Seniorenratgeber - Wohnen, Betreuung, Pflege : Informationen zu
Betreuungs- und Wohnmöglichkeiten, Kosten, Pflegestufen ... / Reginhild
Lichtenstein-Weis. - Leonberg : rlw-Verlag, 2003.

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Pflegestufe: Die meisten Begriffe aus der Amtssprache schieben den Prozess des Alterns oft in allzu sachliche Distanz (u.a. S. Chevallier; BA 10/01, Monika Herrmann; BA 6/01 und BA 2/01). Aus der Erfahrung einer amtlich bestellten Betreuerin und selbstständigen Fachfrau für Haushaltsmanagement (mit eigenem Verlag) kennt die Autorin die dringlichsten, häufig tabuisierten Kriterien für das notwendige, oft belastende Eingreifen von Angehörigen in die Alterspflege. Sie listet diese nicht nur auf (Abkapselung, Umgang mit Geld, Altersstarrsinn u.a.), sondern versucht, sich in die altersbedingten Gedankengänge zu versetzen und daraus Lösungen zu entwickeln, die vor allem der Persönlichkeit des Betreuten gerecht werden. Pflegeeinrichtungen werden vorgestellt, die Pflegeversicherung wird erläutert, hilfreiche Informationen aus der Praxis heraus sind überall eingestreut. Ein etwas abenteuerliches, vermutlich maschinell erstelltes Stichwortverzeichnis tut der Nutzbarkeit keinen Abbruch. Lebensnaher Ratgeber, von dessen Empfehlungen Angehörige nur profitieren können. (1 A)

Gose, Kathleen:

Wo sind meine Schlüssel? : Gedächtnistraining in der zweiten Lebenshälfte /
Kathleen Gose ; Gloria Levi. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl.,
2004.

Ein aus der praktischen Seniorenarbeit entstandener Ratgeber zum Thema
Gedächtnistraining: Funktion und Leistung, Gedächtnishilfen für den Alltag,
Zusammenhang zwischen Lebensweise und Gedächtnis.

Tropper, Doris:

In Würde altern : Pflege und Begleitung älterer Menschen / Doris Tropper. -
Düsseldorf : Patmos, 2002.

Als Mitautorin zum Thema Sterbe- und Trauerbegleitung, z.B. "Wege aus der Trauer" und "Zeit zu trauern" (BA 7/01) hat sich Doris Tropper bereits als kompetente und praxisorientierte Autorin einen Namen gemacht. Ihr neuestes Buch, diesmal zum Thema Pflege und Begleitung älterer Menschen empfiehlt sich vor allem durch seine Realitätsnähe. Ähnlich wie bei B. Miesen (BA 2/99) wird einfach und verständlich erklärt, wie sich Beziehungen zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen



erfahrungsgemäß entwickeln. Erprobte Tipps und Strategien für einen kompetenten und zugleich einfühlsamen Umgang mit alten, kranken und verwirrten Menschen reduziert Tropper nicht auf den Patienten, sondern regt darüber hinaus zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensverlusten und Alterungsprozessen an. Das Buch versteht sich als Bindeglied zwischen eher praxisorientierter Literatur wie etwa "Rund ums Alter" (BA 1/97) und eher weiterführendem psychologisch orientiertem Herangehen wie Schmidbauer (BA 1/02) und eignet sich für Angehörige und Pflegekräfte. Es empfiehlt sich als Ersteinstieg für alle Bibliotheken. (1)

Schlichte, Gunda:

Basiswissen: Betreutes Wohnen - Hilfen zur Alltagsbewältigung / Gunda Schlichte. - Bonn : Psychiatrie-Verl., 2006.

Nach M. Rosemann ("Zimmer mit Aussicht": ID 9/00) eine 2. Handreichung zum Thema betreutes Wohnen bei psychischer Erkrankung. Die Autorin ist als Diplom-Psychologin seit 13 Jahren in entsprechenden Einrichtungen Bremens tätig. Ihr "Basiswissen"-Band bietet in der Mischung von Information, Merke-Sätzen und Alltagsbeispielen eine Einführung in die Geschichte, die formalen Grundlagen und die Organisationsformen, die Ziele, Methoden und die Probleme beim betreuten Wohnen mit chronisch psychisch erkrankten Menschen. Ob nun in einer Vollversorgungseinrichtung/Heim oder auch im betreuten Wohnen in Einzel- und Paarwohnungen oder Wohngemeinschaften, ob kurzfristig angelegt oder als langfristige oder gar lebenslange Begleitung, für alle diese Möglichkeiten stellt die Autorin als gemeinsames Arbeitsziel heraus: Es kann nicht nur darum gehen, das Funktionieren der Institution zu gewährleisten, sondern es ist das Selbstbestimmungsrecht der Betreuten ernst zu nehmen und ihre Lebensqualität zu befördern. - Für einschlägig Tätige (Sozialarbeiter, Psychologen, Pflegekräfte) Einstiegs- und Fortbildungslektüre. (3)

Frauen Alter

: neue Wege in der Arbeit mit älteren Frauen / hrsg. von Brigitte Vielhaus.... - Düsseldorf : Klens-Verl., 2001.

Mötzing, Gisela:

Beschäftigung mit alten Menschen / Gisela Mötzing. - München [u.a.] : Elsevier, Urban & Fischer, 2005.

Bildungs- und sozialbestimmte Betreuungskonzepte mit vielen Beispielen aus der Praxis und medizinischen Hintergrundinformationen; für Mitarbeiter in der Altenpflege und ehrenamtliche Betreuer.

Facetten des Alters gibt es viele: Die Abgeschobenen bei C. Fussek (BA 1/06), die Überlegenen bei P. Knörrich (BA 3/06), die Neuorientierten bei Chr. Swientek (BA 4/06): Irgendwann treffen sie alle hoffentlich auf Geragogen (Pädagogen für alte Menschen), die gemeinsam mit dem Pflegepersonal in Tageseinrichtungen und Pflegeheimen Angebote zu Bewegung und Spiel, Gehirntraining und Kultur, Entspannung und Feiern, Ausflügen und Reisen planen und erfolgreich umsetzen. Dieses Lehrbuch bietet Mitarbeitern, Auszubildenden und ehrenamtlichen Betreuern in 14 Kapiteln differenziert und anhand vieler Beispiele, Fotos und Tipps sehr



praxisorientiert Einblicke in bildungs- und sozialbestimmte Altenarbeit bis hin zu besonderer Erinnerungspflege. Hervorzuheben die knappen medizinischen Einführungen, besonders auch in die schwierige Mentalität von Demenzkranken. Wichtig für den Weg zu einem ganzheitlichen Betreuungskonzept, aber auch zu Einfühlungsvermögen und besserem Verständnis für betreuungsbedürftige alte Menschen. (2)

Hoffmann, Monika :

Wie geht's denn deinen Eltern? : was es heißt, alt zu werden ; ein Ratgeber / Monika Hoffmann ; Ruth Kaiser. - Nürnberg : BW, Bildung und Wissen, 2005.

Eine Orientierungshilfe zum Umgang mit nahe stehenden älteren Angehörigen sowie zur Vorbereitung auf das eigene Alter: von den alltäglichen Erfahrungen des Altwerdens bis hin zu Maßnahmen der materiellen und gesundheitlichen Vorsorge (Wohnformen, Hilfsmittel, Pflegeversicherung, Sterbebegleitung).

Die Autorinnen, die eine Leiterin eines Pflegedienstes, sehen ihren Ratgeber in der Kategorie "Altersarbeit" angesiedelt: Zur Einübung in den Umgang mit dem Alter nahestehender Menschen, zum anderen zur Weichenstellung für das eigene Alter. Im 1. Teil, angereichert mit philosophischen Ideen und typischen Fallbeispielen, die alltägliche Erfahrung des Altwerdens: von den körperlichen Einschränkungen über die oft befremdlich wirkenden Eigenheiten der Alten bis hin zu Situationen, die durch den Rollenwechsel im Alter entstehen: im Ruhestand oder durch Verlust des Lebenspartners. Dazu "10 Tipps für einen gelingenden Alltag". Im 2. Teil Empfehlungen zur materiellen und gesundheitlichen Vorsorge im Alter: Wohnformen (vom Wohnen im Haushalt der Kinder bis hin zu alternativen Angeboten); Hilfsmittel für den Alltag (von der Gehhilfe zur "Polin im Haus"); rechtliche Vorsorgemaßnahmen (Patienten- und Betreuungsverfügung; Vorsorgevollmacht); Möglichkeiten der Pflegeversicherung und Sterbebegleitung. Adressen und Links.

Tanklage, Elisabeth:

Gedächtnistraining für Seniorengruppen : 24 unterhaltsame Stundenfolgen für Gruppenleitungen / Elisabeth Tanklage. - Weinheim [u.a.] : Beltz u. Gelberg, 2001.

Müller-Michaelis, Matthias:

Warum liegt die Zeitung im Kühlschrank? : wenn Eltern in die Jahre kommen - ein liebevoll-heiteres Tagebuch / Matthias Müller-Michaelis. - Stuttgart : Kreuz, 2005.

Je älter unsere Angehörigen werden, desto mehr leben sie in der Welt von gestern. Das kriegte der Hamburger Chefredakteur von Illustrierten und Sachbuchautor (zuletzt: "Mama, ich bin pleite", BA 2/05) hautnah mit, als er seine beiden hochbetagten Tanten bis an ihr Lebensende begleitete und zwischen Verzweiflung, Trauer und Liebe hin und her schwankte. In diesem Erinnerungsbuch beschreibt er exemplarische Gespräche, auf die sich ihr Leben allmählich reduzierte und analysiert die zunehmenden Verständigungsprobleme. Ferner gibt er ein paar Hinweise, auf was für Veränderungen man vorbereitet sein sollte und wie man kritische Situationen umgehen kann. Weniger ein Ratgeber als ein aus der Erinnerung rekonstruierter Erlebnisbericht, der mit viel Humor und Einfühlung die oft absurden Gespräche voller unfreiwilliger Situationskomik wiedergibt. Zusatztitel, der überall möglich ist und bei Bedarf ergänzend oder nach J. Illardo "Alt und eigensinnig. So lösen Sie die



häufigsten Probleme mit Eltern, die älter werden" (BA 1/03) bereit gestellt werden kann. (3)

Fischer-Böroid, Cornelia :

Demenz / Cornelia Fischer-Böroid ; Siglind Zettl. - Hannover : Schlütersche, 2006.

Laienverständliche Information über die verschiedenen Formen der Erkrankung, Ursachen und Risiken der Demenz und Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Mit praktischen Tipps für die Pflege zu Hause.

Der Ratgeber der Medizinjournalistinnen Fischer-Böroid und Zettl der "NDR-Visite" (vgl. auch BA 10/06) informiert laienverständlich über die verschiedenen Formen der Erkrankung, Ursachen und Risiken der Demenz und die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Neben praktischen Tipps für die Pflege zu Hause insbesondere zur Ernährung und Hygiene Demenzkranker, finden Betroffene und Angehörige hier außerdem wichtige Hinweise rund um die rechtlichen Fragen bei der Pflege Demenzkranker, kompakte Hilfe zur Auswahl von pflegerischer Unterstützung von Tagespflege bis zur stationären Einrichtung, und zur Finanzierung der Pflege mit einer knappen Darstellung der unterschiedlichen Pflegestufen. Inwieweit die Prävention durch gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil das Risiko an Demenz zu erkranken, reduzieren kann, wird im letzten Kapitel dargestellt. Aktuelle und kompetente Informationen in ratbergerechter Aufmachung, gern empfohlen neben etwa H. Buijssen (BA 11/03), D. Flemming (BA 7/06) oder B. Neumann (BA 7/04). (2)

Gäde, Ernst-Georg:

Werkbuch Altenarbeit : Hintergründe und Praxisimpulse / Ernst-Georg Gäde ; Annette Karthein ; Marion Lutzer. - Mainz : Matthias-Grünwald-Verl., 2000.

Die Autoren dieses Werkbuches kommen aus dem kirchlichen Bereich, und so ist das Thema auch die Altenarbeit in der Kirchengemeinde, wobei sich viele der Impulse für die konkrete Arbeit mit alten Menschen durchaus auch in nicht-kirchliche Zusammenhänge übernehmen lassen. Nach einer Einführung, die das Phänomen Alter von verschiedenen Seiten beleuchtet, werden wichtige Themenbereiche wie Wohnen im Alter, Verhältnis der Generationen, Krankheit oder Altersverwirrtheit in Form von Kurzdarstellungen der Situation und der gesellschaftlichen oder medizinischen Hintergründe sowie des Aufzeigens praktischer Bearbeitungsmöglichkeiten angegangen. Besonders daran ist die jeweilige Einordnung in den religiösen Kontext mittels Bibelbezügen, Meditationen und Zitate. Wendet sich an die LeiterInnen von Altenklubs und Seniorengruppen, vornehmlich in der Gemeindefarbeit. Für die Zielgruppe sicherlich hervorragend geeignet, aber auch darüber hinaus einsetzbar für alle in der Altenarbeit Aktiven. (2)

Kullmann, Heide-Marie :

Lernen und Gedächtnis im Erwachsenenalter / Heide-Marie Kullmann ; Eva Seidel. - Bielefeld : Bertelsmann, 2005.

Kullmann und Seidel informieren über die theoretischen Grundlagen für effektive Lernstrategien, stellen die Konzeption eines Kurses zum Thema Gehirn- und Lerntraining für Erwachsene vor und bieten hierfür geeignetes Übungsmaterial. In 1.



Linie an Lehrende in Weiterbildungseinrichtungen adressiert, die entsprechende Trainingskurse anbieten wollen. Darüber hinaus für alle Interessierten eine kurz gefasste, gut verständliche und hilfreiche Einführung in das Lern- und Gedächtnistraining mit brauchbaren Übungen. Im Text nahezu unveränderte, im Literaturverzeichnis aber aktualisierte Neuauflage (zur 1. Auflage vgl. ID 35/00). (3)

Ruhe, Hans G.:

Methoden der Biografiearbeit : Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung / Hans Georg Ruhe. - Weinheim [u.a.] : Beltz, 2003.

Eine Art Baukasten mit ca. 75 Vorschlägen für die immer beliebter werdenden Seminare zur Biografiearbeit, welche in Bildungseinrichtungen zur Bewältigung von Lebenskrisen, in der Altenhilfe sowie in Pflege und Therapie eingesetzt wird, z.B. durch Lebenskurven und Zeitleisten, Erinnerungsstücke und Assoziationsübungen, Märchen und Mythen, Rituale und Rollenspiele. - Neben den Arbeiten von M. Wais ("Biographie-Arbeit Lebensberatung": ID 12/93, "Ich bin, was ich werden könnte": ID 29/95), L. v. Werder (BA 5/97), "Lebensgeschichten" (ID 27/96), C. Osborn: "Erinnern" (ID 29/97) für einschlägig Arbeitende. (3)

Altenpflege

Fussek, Claus :

Alt und abgeschoben : der Pflegenotstand und die Würde des Menschen / Claus Fussek ; Sven Loerzer. - Freiburg [u.a.] : Herder, 2005.

Präzise dokumentierte Bestandsaufnahme über Menschenrechtsverletzungen in deutschen Altenheimen. In vielen Heimen der Altenpflege gibt es schwere Menschenrechtsverletzungen, die den Sozialpädagogen Fussek und den Redakteur Loerzer zu dieser dramatischen Bestandsaufnahme veranlasst haben. Die geschilderten Missstände, die auf Berichten des Pflegepersonals, auf Beschwerden der Angehörigen und ehrenamtlichen Helfer und nicht zuletzt auf erschütternden, gleichwohl zurückhaltenden Aussagen der Bewohner beruhen, sind präzise recherchiert und dokumentiert. Vorgetragen und aufrüttelnd kommentiert werden körperliche Vernachlässigungen und Pflegefehler, entwürdigende Behandlung und Gewalt, die Stellung engagierter Pfleger und Pflegerinnen gegenüber marktorientierten Heimträgern, und nicht zuletzt fehlende, weil im Zeitplan nicht vorgesehene psychosoziale Zuwendung. Berichtet wird auch über positive Betreuungsangebote, mühsame Entwicklung von Standards und mögliche, jedoch finanzielle aufwendige Modellversuche.

Klie, Thomas:

Rechtskunde : das Recht der Pflege alter Menschen / Thomas Klie. - Hannover : Vincentz, 2001.

Aktualisierte Auflage des juristischen Lehrbuchs für die Ausbildung in den Pflegeberufen. Die Neuauflage erscheint erst jetzt, da der Verlag und Autor den Abschluss von wesentlichen Gesetzgebungsverfahren für das Arbeitsfeld der Pflege



alter Menschen und Gesetzesänderungen abgewartet haben (Pflegequalitätssicherungsgesetz, 3. Änderungsgesetz zum Heimgesetz, Altenpflegegesetz, Gesundheitsreform 2000, Rentenreform 2001, Mietrechtsreform u.a.). Ältere Auflagen sollten ersetzt werden. Das Buch erscheint seit 1983, hier zuletzt angezeigt: 5. Auflage von 1996 in BA 10/95 unter "Lehrbuch Altenpflege. Rechtskunde". Für die rasche Information über wichtige Aktualisierungen wird im Vorwort zur 7. Auflage auf die Websites des Verlages hingewiesen (www.vincentz.net/wissenskompakt/rechtskunde.cfm). (2)

Buijssen, Huub:

Demenz und Alzheimer verstehen - mit Betroffenen leben : ein praktischer Ratgeber / Huub Buijssen. - Weinheim [u.a.] : Beltz, 2003.

Das holländische Original des Psychogerontologen erlebte innerhalb kurzer Zeit 6 Neuauflagen. Im Mittelpunkt stehen die beiden häufigsten Formen der Demenz: die Alzheimer-Krankheit und die Multi-Infarkt-Demenz. Kurz und griffig stellt der Autor zunächst die Erscheinungsformen des Krankheitsbildes vor und erläutert dessen "einfache Logik" eindrucksvoll anhand von Fällen. Im Mittelpunkt dann die Probleme, die sich im Umgang zwischen Angehörigen und den Betroffenen als die größten herausgestellt haben: Kommunikation, Stimmungsprobleme (Agression, Depression, Misstrauen) und Verhaltensauffälligkeiten, wie Anhänglichkeit, nächtliche Unruhe usw. sowie die entsprechenden Handlungsempfehlungen und Aktivitäten. Am Schluss auch Hinweise zum Umgang mit Schuldgefühlen bei Angehörigen. Fragen der medikamentösen Behandlung, der pflegerischen Betreuung sowie der Leistungen der Pflegeversicherung und anderer Träger sind hier nicht thematisiert.

Kienzle, Theo :

Aggression in der Pflege : Umgangsstrategien für Pflegebedürftige und Pflegepersonal / Theo Kienzle ; Barbara Paul-Ettliger ; Barbara Paul- Ettliger. - Stuttgart : Kohlhammer, 2001.

Künzel-Schön, Marianne:

Wenn alte Eltern Hilfe brauchen : Psychologie und Praxis / Marianne Künzel-Schön. - München : Beck, 2004.

Die an der Fachhochschule Wiesbaden lehrende Gerontopsychologin Künzel-Schön gibt grundlegende Informationen über Erlebnis- und Verhaltensweisen, die die Beziehung zwischen alten Eltern und erwachsenen Kindern beeinflussen: das Nähe- und Distanzerleben, Bindungsstile, Konfliktverhalten, Vertrauen, Abhängigkeit und Selbstbestimmung. Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung, Hilfe und Pflege alter Eltern durch Kinder, Verwandte, Freunde oder professionelle Dienste erörtert sie detailliert an Fallbeispielen. Dabei kombiniert sie psychologische, medizinische, soziologische und rechtliche Informationen mit Empfehlungen für Verhaltensstrategien. Zahlenmaterial, Begriffsdefinitionen, Gesetzes- und Literaturnachweise unterstreichen den fachlichen Charakter des Buches, das an der Schnittstelle zwischen Ratgeberliteratur und Fachbuch für Ausbildungszwecke anzusiedeln ist.



Daneke, Sigrid:

Freiwilligenarbeit in der Altenhilfe : motivieren, organisieren, honorieren / Sigrid Daneke. - München u.a. : Urban und Fischer, 2003.

Herrmann, Monika:

Pflegefall - und dann? : ein praktischer Ratgeber / Monika Herrmann. - Gütersloh : Gütersloher Verl.-Haus, 2000.

Wenn alte Eltern, hochbegabte Alleinstehende und hilfsbedürftige chronisch Kranke nicht mehr allein zurecht kommen, bzw. die familiäre Hilfe nicht mehr ausreicht, können Angehörige oder Betreuer auf zahlreiche Pflegeeinrichtungen zurückgreifen. Hermann stellt dies kurzgefasst, doch differenziert vor und schafft damit für die Pflegenden (70 % werden daheim von Ehefrauen, Töchtern oder Schwiegertöchtern gepflegt!) einen wichtigen Überblick und entlastenden Ausblick über Hilfsmöglichkeiten bei häuslicher Pflege, durch ambulante Pflegedienste, Anerkennung einer Pflegestufe und damit finanzieller Unterstützung bis zum Umzug ins Pflegeheim oder in ein Hospiz für Sterbende. Auch alternative Wohnmöglichkeiten werden vorgestellt. Wichtig ebenfalls Adressen von Beschwerdestellen über Missstände in Heimen, zum Widerspruch gegenüber unzureichender Feststellung der Pflegestufe (viele Falscheinstufungen bei dementen Patienten), dazu Auszüge aus dem Heimgesetz. Als rechtliche Ergänzung vgl. Albrecht Brühl (BA 11/99). Vgl. auch S. Keller in dieser Nr. (1)

Notfall Altenpflege?

: ein Ratgeber für Betreuer und Angehörige / Bernd Hein ... (Hrsg.). - München : Beck, 2005.

Unterschiedliche Blickwinkel zum Status der Altenpflege, besonders der Pflege zu Hause.

Laut demoskopischer Umfragen zählt die Angst vor Pflegebedürftigkeit zu den größten Ängsten der Deutschen. Höchste Zeit also, Ratgeberliteratur nicht nur auf juristische Beratung (Pflegeversicherung, Betreuungsrecht usw.) zu prüfen, sondern vor allem, ob sie außer finanziellen auch die persönlichen Aspekte eines "Pflegefalls" für den Betroffenen selbst und für seine Angehörigen und Betreuer verdeutlicht. Die Herausgeber haben aus den Beiträgen von 13 Autoren, darunter Professorin Ursula Lehr, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln den augenblicklichen und den erwünschten Status der Altenpflege beschreiben, das Netz der ambulanten, teil- und vollstationären Hilfsangebote in einem informativen, sehr praxisbetonten Ratgeber zusammengestellt. Der Schwerpunkt liegt auf der Pflege zu Hause, besonders auf den psychischen und schwer nachvollziehbaren Verhaltensweisen des Demenzpatienten. Mit praxisbezogenen Tipps, Checklisten, Literaturhinweisen und Internetadressen. Neben C. Jäger (Heimpflege: BA 8/04), E. Grassl (Eigenverantwortlichkeit: BA 7/04), S. Görnert-Stuckmann (gesetzliche Grundlagen: BA 7/04). (1)

Mace, Nancy L. :



Der 36-Stunden-Tag : die Pflege des verwirrten älteren Menschen, speziell des Alzheimer-Kranken / Nancy L. Mace ; Peter V. Rabins. - Göttingen [u.a.] : Huber, 2001.

Das aus dem Amerikanischen übersetzte Buch, verfasst von einer Psychologin und einem Psychiater, beschreibt für Angehörige und Pflegeberufe das Grundwissen zur Pflege verwirrter älterer Menschen. Neben den medizinisch-pflegerischen Aspekten bei der täglichen Versorgung werden besonders eingehend die Auswirkungen der Erkrankung bzw. Pflege auf die pflegende Person und die übrige Familie behandelt. Das Buch erscheint in den USA seit 1981 in 18 Auflagen. Die vorliegende 5. deutsche Auflage basiert auf der amerikanischen Auflage von 1999. Gegenüber der 2. Auflage von 1988 (BA 11/88) überarbeitet, aktualisiert (vor allem beim Forschungsstand) und erweitert. Das Buch ist übersichtlich gegliedert und durch Fallbeispiele anschaulich. In einem Anhang sind die speziell für den deutschen Leser wichtigen Aspekte zusammengefasst: Rechtsfragen, Pflegeversicherung, Heimunterbringung, Adressen von Selbsthilfe-Organisationen u.a. Nach wie vor sehr zu empfehlen, neben B. Miesen (BA 2/99) oder E. Grond (BA 19/99). Zumindest die ersten beiden Auflagen sollten gelöscht werden. (1)

Görnert-Stuckmann, Sylvia:

Wenn man im Alter Hilfe braucht : welche Hilfen gibt es wo? / Sylvia Görnert-Stuckmann. - Freiburg im Breisgau [u.a.] : Herder, 2004.

Informationen zu pflegerischen, finanziellen und rechtlichen Hilfen.

Altersvorsorge

Zwißler, Finn :

So schreibe ich mein Testament : frühzeitig verfassen - Streit vermeiden ; mit Formulierungsvorschlägen / Finn Zwißler ; Sascha Petzold. - Regensburg [u.a.] : Walhalla, 2006.

Eingeführte Reihe. Schon kurze Zeit nach der 5. Auflage (BA 10/05) folgt die nächste. Hier wird über Wichtiges bei der Abfassung eines Testaments informiert: wie man sein Testament selbst verfasst, wie man unnötige Fehler vermeidet, wie man beim Gang zum Anwalt durch gute Vorbereitung mehr Informationen bekommt u.Ä. Die Lektüre eines Titels über das Verfassen des Testaments ist jedenfalls in der entsprechenden Situation, sinnvoll. Die Voraufgabe kann im Bestand bleiben, der Rechtsstand der BGB-Texte ist 1.1.2003. Bei der Vorvoraufgabe (ID 23/02) bemängelt der Rezensent den großen Anteil an Gesetzestexten und Inhaltsverzeichnissen, deshalb nach Ratgebern wie C. Trilsch-Eckhardt (BA 2/05) oder auch H. Bartsch (BA 5/05). (2)

Rechtzeitig fürs Alter vorsorgen

: Wissen kompakt: Finanziell und rechtlich planen / [Text: Thomas Hammer ...]. - Düsseldorf : Verbraucherzentrale NRW, 2005.

Ratgeber für Verbraucher zu den Themen Finanzstrategie fürs Alter und rechtliche Vorsorge (Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung).



Der Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW vereinigt hier 2 Themenblöcke, die sonst meistens getrennt behandelt werden. Zum einen geht es um finanzielle Vorsorge: behandelt wird das Drei-Säulen-Modell aus gesetzlicher, betrieblicher und privater Altersvorsorge. Die neuen Modelle der geförderten Vorsorge werden dargestellt, ebenso die gängigen Strategien zum Vermögensaufbau wie Immobilien, Bank- und Versicherungssparpläne, Investmentfonds. Der 2. Teil befasst sich mit der rechtlichen Vorsorge. Hierzu gehören Vollmachten und Verfügungen, die schon zu Lebzeiten greifen (Schenkung, Vorsorgevollmacht, Betreuungs-, Patientenverfügung) und solche, die erst mit dem Todesfall wirksam werden sollen. Anschaulich werden die gesetzliche Erbfolge und Möglichkeiten der Testamentsgestaltung dargestellt. Mit G. Hoffmann: "Recht im Alter" und J. Bittler: "Richtig vererben - Steuern sparen" (beide BA 11/05) gibt es aktuelle Rechtsratgeber, umfassende Informationen bietet auch W. Jüngst (BA 6/05). Dieser Titel ist mit seiner sinnvollen Kombination sicher ebenfalls willkommen. (2)

Pohl, Detlef:

Mein Recht als Rentner : aktueller Ratgeber zu allen Fragen im Zusammenhang mit Rente, betrieblicher Altersversorgung, Versicherungen, Geldanlagen ... / Detlef Pohl. - Weyarn : Seehamer, 1999.

Aus dem Ruhestand ergibt sich zwar keine besondere Rechtssituation, jedoch können Rentner sich mit besonderen, bisher unwesentlichen Rechtsfragen konfrontiert sehen: Verbraucherrecht, Erbrecht, Betreuungsrecht, Altenheimverträge, Verkehrsrecht (Führerschein, Verkehrs- und Gewaltopfer), notwendige und überflüssige Versicherungen sowie Krankenversicherung (hier auch ärztliche Kunstfehler). Der Schwerpunkt liegt beim Sozialversicherungsrecht und damit auf den Leistungen der gesetzlichen und der betrieblichen Rentenversicherung (hier wird auch eine vereinfachte selbstständige Rentenberechnung angeboten) und der Pflegeversicherung. Die private Vorsorge wird kurz behandelt, sollte im Rentenalter allerdings auch abgeschlossen sein. Preisgünstiges Handbuch zur allgemeinen Information, übersichtliche Gliederung, Tabellen, Rechenbeispiele, Checklisten. Wesentlich nüchterner als z.B. Ingrid Füllers weit reichender Ratgeber (BA 9/99). (1)

Müll, Jens:

Altersteilzeit : das Buch zur Fernsehserie ARD-Ratgeber Recht / Jens Müll. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2002.

Geltungsbereich und Leistungen der Altersteilzeit; mit Musterverträgen, Fallbeispielen und praktischen Hinweisen.

Marburger, Horst:

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung : das neue Sozialleistungsgesetz ; Erläuterung mit Gesetzesmaterialien / Horst Marburger. - Regensburg : Walhalla-Fachverl., 2002.

Der Autor nennt die wesentlichen Gründe und Bestandteile (u.a. Grundsicherung) der Rentenreform, erläutert die Grundsätze für Gewährung von Sozialleistungen und grenzt die Grundsicherung von der Sozialhilfe ab. Er erklärt den Aufbau des Grundsicherungsgesetzes (8 Paragraphen), das den Mindestbedarf für den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft voll erwerbsgeminderter Menschen



sicherstellen soll, klärt über Voraussetzungen und Anspruchsumfang auf und beschreibt die Aufgaben der verschiedenen Träger, insbesondere der Rentenversicherung. Mit Gesetzesmaterialien, Adressen. Ein Überblick für Praktiker, betroffene Laien werden angesichts der komplizierten Sachverhalte zusätzlicher Beratung bedürfen. (2)

Der rote Faden

: Informationen für Senioren / Hrsg. von der Bundesregierung. - 1999.

Fickel, Thomas:

Pensionen und Policen : Altersvorsorge für Selbstständige, Freiberufler und Geschäftsführer / Thomas Fickel. - Würzburg : Lexika-Verl., 2003.

Was tun, wenn jemand stirbt?

: e. Ratgeber in Bestattungsfragen / Hrsg. Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e. V.. - Düsseldorf : Verbraucher-Zentrale NRW, 2001.

Siekmann, Gerd:

Altenheim - ja oder nein? : Rechte und Pflichten / Gerd Siekmann. - Kevelaer : Butzon & Bercker, 1999.

Zur Altersvorsorge im weiteren Sinn gehören auch rechtzeitige Überlegungen zu einem Heimaufenthalt. Der Jurist im Ruhestand beginnt bei allgemeinen Erörterungen, stellt verschiedene Arten von Heimen vor und sammelt Entscheidungskriterien. Ausführlich behandelt werden der Heimvertrag und dessen Regelungsbereiche auf der Grundlage des seit 1975 verbindlichen Heimgesetzes. Betreuungs- und sonstige Vollmachten und Verfügungen werden knapp erwähnt. Gegenüber Thomas Klie (BA 5/99) einfacher Zugang, weniger Informationen, vor allem auf rechtlichem Gebiet, keine Musterbriefe. Daher als 1. Überblick und primäre Entscheidungshilfe neben Klie. Zusätzlicher Ratgeber zum Betreuungsrecht z.B. Rita Jenden (BA 8/93), zur Pflegeversicherung z.B. Klaus Straub (BA 10/98) u.a. (1)

Marburger, Horst:

Früher in Rente : so stellen Sie Ihren Antrag richtig ; gesundheitliche, versicherungsrechtliche, arbeitsrechtliche Voraussetzungen / Horst Marburger ; Nikolaus Ertl. - Regensburg [u.a.] : Walhalla-Fachverl., 2002.

Wer aus Gesundheitsgründen vor Erreichung des gesetzlichen Rentenalters aus dem Berufsleben ausscheiden will, erhält hier praktische Hilfestellung, um "den bürokratischen 'Hürdenlauf' bis zur Frührente problemlos bewältigen" zu können (Vorwort). Als Autoren zeichnen 2 ausgewiesene Sachkenner verantwortlich, ein Krankenversicherungsspezialist der AOK sowie ein Internist und einschlägiger Begutachter. In der überarbeiteten Neuauflage des Ratgebers (1. Auflage unter N. Ertl siehe BA 8/98) ist das am 1. Januar 2001 in Kraft getretene Gesetz zur Rentenreform wegen verminderter Erwerbsfähigkeit bereits berücksichtigt. Mit "hilfreichen Adressen" (Auskunfts- und Beratungsstellen der Rentenanstalten) und "Findex". - Nützlich für alle potenziell Betroffenen; die 1. und die 2. Auflage (1998) sollten ausgeschieden werden. (1)

Wagner, Gert:



Die neue Renten- und Pensionsbesteuerung : Steuerpflicht für Lebensversicherungen. Strategien für Erwerbstätige, Rentner und Pensionäre / Gert Wagner. - Regensburg : Walhalla u. Praetoria-Verl., 2005.

Jüngst, Wolfgang :

Ratgeber "Sicher im Alter" : Gesundheit, Wohnen, Geldanlage, Versicherungen, Hartz IV und Altersvorsorge / Wolfgang Jüngst ; Matthias Nick. - Frankfurt/M. : Redline Wirtschaft, 2005.

Informationen, Tipps und Hinweise zu den Themen Gesundheit, Wohnen, Geldanlage und Versicherungen für die Zeit nach dem Arbeitsleben. Gegenüber der Voraufgabe von 2004 aktualisiert und um das Kapitel "Hartz IV, Rentenreform und Altersvorsorge" erweitert. Hier findet man alles aktuell Wissenswerte über die tiefgreifenden Sozialreformen ab 2005 samt Rentenabsenkung und -besteuerung, und es werden die Begriffe Sozialhilfe, Hartz VI, Grundsicherung abgeklärt. Weitere wichtige Hilfestellungen gibt es zur Feststellung der Rentenlücke, zu den (staatlich geförderten) Modellen der privaten Altersvorsorge. Das Buch berücksichtigt wesentliche Punkte, die das Alter betreffen, und über die man sich eigentlich schon ab der 2. Lebenshälfte Gedanken machen sollte. Finanzielle Vorsorge gehört dazu, notwendige Versicherungen, Krankenversicherung. Wohnen im Alter, Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Alter im Ausland sind weitere Themen, die der kompetente Ratgeber aus der WISO-Redaktion berücksichtigt. Anschaulich dargestellt, mit zahlreichen Beispielen und weiterführenden Adressen. Wichtig für eine größer werdende Bevölkerungsgruppe.

Ernährung

Ratgeber für die richtige Ernährung bei Demenz

: Appetit wecken, Essen und Trinken genießen / hrsg. vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen. - München [u.a.] : E. Reinhardt, 2006.

Nedder, Karl-Heinz:

Diabetes im Alter - Informationen für Senioren : Tipps und Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern / Karl-Heinz Nedder. - Stuttgart : Trias, 2002.

Oberbeil, Klaus:

Die 12 Fitmacher aus der Natur : gesund mit Oliven, Avocado & Co / Klaus Oberbeil. - Berlin : Econ, 2005.

Der renommierte Medizinjournalist K. Oberbeil erklärt in seinem neuesten Buch, wie Olive, Avocado, Tomate, Kartoffel, Tofu, Spinat, Apfel, Zitrone, Dinkel, Joghurt, Ei und Lachs gesund, fit und schlank machen können.

Die Namen des Autors, Medizinjournalist K. Oberbeil und des Herausgebers Dr. U. Strunz stehen für Ernährungsratgeber auf höherem Niveau und mit großem Publikumserfolg. In diesem Band erklärt Oberbeil dem gesundheitsbewussten Leser, weshalb die Nahrungsmittel Olive, Avocado, Tomate, Kartoffel, Tofu, Spinat, Apfel, Zitrone, Dinkel, Joghurt, Ei und Lachs so gesund sind und wie man durch den gezielten Einbau der 12 "Fitmacher" in den täglichen Speiseplan fit und schlank wird. Das durchgehend grün-weiß gehaltene Buch ist leicht konsumierbar, der Rezeptteil



mit rund 10 Seiten fällt etwas mager aus. Im Vergleich zu Steven Pratts "Superfood - 14 Nahrungsmittel, die Ihr Leben verändern" (ID 12/05) sind Oberbeils Ausführungen plausibler und für den deutschen Leser nachvollziehbar, was Zutaten und Zubereitung der Gerichte betrifft. (2)

Fitness

Paul, Gudrun:

Aerobic-Trends 50 plus / Gudrun Paul ; Andrea Flach-Meyer. - Aachen : Meyer & Meyer, 2005.

Nach theoretischen Grundlagen werden Programmaufbau und Grundschrirte von klassischen Aerobic über Step-, Tai-Chi-, Salsa- und Sitzball-Aerobic bis zu Country-Dancing vorgestellt.

Kaum feiert Aerobic-Ikone Jane Fonda in gereiftem Alter ihr Leinwand-Comeback, wird auch schon die 50 (wohl auch 60) plus-Generation auf Trab gebracht. Angeboten werden 6 Trends, die sich laut Vorwort zeitgemäß vermarkten lassen und an eine breite Zielgruppe wenden. Vom Aerobic-Klassiker über Step-, Tai-Chi-, Salsa- und Sitzball-Aerobic bis zu Country-Dancing. Übersichtlich aufgebaut werden nach den Grundlagen gesundheitlicher Auswirkungen - unter besonderer Berücksichtigung eines Herz-Kreislauf orientierten Trainings - jeweils Musikeinsatz, Programmaufbau und Grundschrirte vorgestellt. Gutes Layout mit vielen Farbfotos, Zeichnungen, Tipps und Tabellen. Die beiliegende CD bietet Originaltitel mit flotter Beatmusik. Vergleichbar mit "Aerobic-Training" (G. Paul, BA 2/97) und "Das neue Aerobic-Training" (G. Slomka, BA 11/02), beide ebenfalls bei Q & M erschienen; die Erstauflage des vorliegenden Titels wurde im Besprechungsdienst nicht angezeigt. Möglich für engagierte Selbstlernerinnen, doch vorrangig für Gruppen- und Übungsleiterinnen hilfreich. (2)

Fitness

Herdman, Alan:

Pilates 50 plus : das Übungsbuch für Späteinsteiger / Alan Herdman - München : Südwest, 2005.

Übungen speziell für die Bedürfnisse der Zielgruppe 50 plus: grundlegende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und für Problembereiche wie Rücken, Nacken etc.; reich illustriert.

Herdman, Besitzer eines Fitness-Studios in Großbritannien, bietet in diesem attraktiv gestalteten Buch Übungen speziell für die Bedürfnisse der Zielgruppe 50 plus. Die sanfte Trainingsmethode soll möglichst in den Alltag integriert werden, z.B. beim Arbeiten am Schreibtisch, Aufstehen aus dem Bett, Hausarbeiten verrichten etc. und dabei helfen Haltungsfehler zu vermeiden. Zur Stärkung der Muskulatur wird in Teil 2 ein ausgewogenes Übungsprogramm für den ganzen Körper vorgestellt. Auf spezielle Problembereiche wie u.a. Schultersteife, Nacken-/Rückenprobleme, künstliches Hüftgelenk wird in Teil 3 eingegangen. Zum Abschluss werden 3 ausgearbeitete Workouts unterschiedlichen Schwierigkeitsgrads angeboten, dazu



Tipps für einen individuellen Übungsplan. Alle Übungen sind sehr gut nachvollziehbar erklärt und alle Models über 50 Jahre alt. Im Anhang Fallbeispiele und Glossar. Ein gelungener und motivierender Ratgeber, der neben Einsteigerratgebern wie z.B. B. Brechtefeld: "Bodymotion - Pilates in Perfektion" (in dieser Nr.) empfohlen werden kann. (2)

Krag, Werner:

Power Aging : Länger leben, später altern - jetzt handeln! / Werner Krag. - Heidelberg : mvg-Verl., 2005.

Ein Arzt nimmt die "Super-Alten" und -Fitten der Welt zum Maßstab für seine auf seelischer Balance, geistiger Fitness, ausgewogener Ernährung und ausdauernder Bewegung beruhenden Empfehlungen zur Lebensqualität im Alter.

Der Mediziner Krag nimmt die "Super-Alten" und -Fitten weltweit unter die Lupe und leitet daraus Empfehlungen für einen Lebensstil der älteren Generation hierzulande ab, frei nach dem Motto: "Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird." In flottem Parlanto vorgetragen, werden die Ingredienzen des "guten Alters" zusammengetragen: Emotionale Kompetenz und Lebensfreude; Flexibilität von Gehirn und Geist (inklusive konkreten Hilfestellungen zur Entwicklung der kognitiven, motorischen und emotionalen Fähigkeiten); dann Tipps zur "stärksten Waffe gegen das Altern": Du bist, was du isst! Schließlich Hinweise für ein auf Ausdauer angelegtes Bewegungsprogramm. Wer das alles beherzige, brauche, so der Doktor augenzwinkernd, keinen solchen mehr. - Bei weiterem Bedarf an derartiger Alters-Aufbaunahrung. (2)

Hölzel, Petra:

Mit dem Pferdesport aktiv bleiben : mehr Lebensfreude durch den Umgang mit Pferden / Petra Hölzel. - Warendorf : FN-Verl., 2004.

Reiten ist nur etwas für junge Leute? Von wegen. Die Generation 50plus ist aktiv und unternehmungslustig genug, um noch (oder auch wieder) mit dem Reiten anzufangen. Und bekommt kräftig Schützenhilfe: Waren es zuletzt H. Leberz (BA 8/03) und I. von Neumann-Cosel (BA 6/04), so gibt hier P. Hölzel (zuletzt BA 06/02) Hilfen, Tipps und Anregungen. Seien es Probleme mit Überängstlichkeit, Angst vorm Fallen (auch Fallen kann trainiert werden), die notwendige Fitness, medizinische Aspekte, die Frage eigenes oder Reitschul-Pferd. Stets macht die Autorin Mut - zeigt aber auch Grenzen von Ehrgeiz und Leistungsdruck auf - um auch im höheren Alter Spaß am Reiten zu haben und in der Fürsorge und Pflege des Pferdes Freude zu empfinden. Verlagstypisch mit gutem Layout und vielen farblich abgesetzten Extratipps ausgestattet. Bei wachsender Zielgruppe einzusetzen wie oben genannte Titel. (2)

Csellich-Ruso, Renate:

Oma, Opa und ich : Bewegungsspaß für Alt und Jung / Renate Csellich-Ruso. - Wien [u.a.] : Springer, 2006.

Nach Jahreszeiten eingeteilte Spiel- und Übungsvorschläge zur ganzheitlichen Bewegungsförderung von Kindern mit den Großeltern. Mit ausführlichen Erläuterungen zu den Grundlagen der Gehirntätigkeit und des zentralen Nervensystems.



Schon vor einigen Jahren hat die Autorin einen hilfreichen Elternratgeber zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung verfasst (vgl. "Die schönsten Bewegungsspiele für Kinder", BA 2/02). Im vorliegenden Band erweitert sie das Thema und bezieht die Großeltern mit ein. Gemeinsam mit den Enkeln sollen die geistigen und körperlichen Fähigkeiten ausprobiert, reaktiviert und erweitert werden. Ein ausführliches einleitendes Kapitel informiert über die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Gehirns, die Entwicklung des Zentralen Nervensystems und das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Gehirn. Die anschließenden Spiel- und Übungsvorschläge (mit 1- bis 5-jährigen Kindern) sind nach Jahreszeiten geordnet, erfordern wenig Material und werden ausreichend erläutert. Mit Glossar und Literaturliste. Trotz einiger Vergleichstitel (zuletzt S. Wanders: "Spaß am Bewegen", BA 5/06 oder R. Zimmer: "Toben macht schlau", BA 5/04) wegen des generationenverbindenden Aspekts bei Bedarf empfohlen. (2)

Suden-Weickmann, Anneliese tum:

Senioren im Wasser / Anneliese tum Suden-Weickmann. - Schorndorf : Hofmann, 2005.

Bücher über Bewegung, Sport und Spiel für Senioren gibt es einige (vgl. u.a. E. Hanna, BA 5/98, "Senioren-sport"/Hrsg. Kirchner, BA 5/99), auch Titel zu Wassergymnastik ("Fit durch Wassergymnastik", BA 10/03, T. Dargatz, BA 7/02, "Aquatrainning ...", ID 42/05). Spezielle Bücher für Senioren im Wasser gab es bisher nicht. Suden-Weickmann, Krankengymnastin, Referentin, Autorin ("Physiotherapie in der Geriatrie", Pflaum 2002, nicht besprochen), beschreibt aus ihrer Erfahrung als Kursleiterin ein präventiv angelegtes Übungs- und Trainingsprogramm. Sie zeigt, welche Übungen Senioren ab 70 zu zweit, in kleinen oder großen Gruppen teils mit Geräten unter Berücksichtigung des Gesundheitszustandes und der physiologischen Veränderungen im alternden Organismus machen können, wie Wasser wirkt. Eine kurze Studie zeigt die Auswirkungen bei 71- bis 83-jährigen Teilnehmern. Eine genaue, mit Schwarz-Weiß-Fotos illustrierte Theorie-/Übungsammlung mit didaktischen Hinweisen. Zielgruppe: Übungsleiter; zum Selbststudium weniger geeignet. (2)

Steffny, Herbert:

Das große Laufbuch : Alles, was man übers Laufen wissen muss / Herbert Steffny. - München : Südwest-Verlag, 2004.

Lackinger Karger, Ingeborg:

Natürlich gesund 50+ : So bleiben sie fit und aktiv / Ingeborg Lackinger. - Köln : vgs, 2002.

Konopka, Peter:

Fit in der Lebensmitte : Das Gesundheitsprogramm für Ihre Bestform / Peter Konopka. - Düsseldorf [u.a.] : ECON-Verl., 2005.

Hils, Silke:

Spiele für SeniorInnen / Silke Hils. - Mainz : Matthias-Grünwald-Verl., 2001.



Die Verfasserin ist Sozialpädagogin mit ehrenamtlichem Engagement in der Altenpflege. Das Buch enthält eine Sammlung von Spielen (u.a. Kennenlern-, Bewegungs- und Konzentrationsspiele), Übungen zum Gedächtnistraining und Anregungen zum kreativen Gestalten. Den Anleitungen vorangestellt sind Angaben zum benötigten Material, zur Teilnehmerzahl und zur Dauer. Das Buch ist übersichtlich gestaltet, viele der vorgestellten Spiele und Bastelanleitungen sind jedoch altbekannt und es ist eher peinlich, dass man ohne die Senioren-Illustrationen vermuten würde, ein Spielbuch für Vorschulkinder in der Hand zu haben. Der Titel verspricht etwas anderes und Bibliotheken können auf dieses Buch durchaus verzichten.

Becker, Brigitte:

Alt werden - beweglich bleiben : Leibesübungen als Altershilfe - ein ärztlicher und sportlicher Leitfaden für Senioren / Brigitte Becker ; Eberhard Brüggemann ; Ilse Tutt. - o. O. : Gruppenpädagogische Literatur, 2002.

Seißelberg, Klaus:

Sicher statt wehrlos! : Gefahren erkennen, vorbeugen und überwinden; Strategien für ältere Menschen / Klaus Seißelberg ; Mario Anke. - Stuttgart : TRIAS Thieme Hippokrates Enke, 1995.

SY: Fitness

Wollring, Ursula:

Gymnastik im Herz- und Alterssport : Motivation durch Variation / Ursula Wollring. - Aachen : Meyer und Meyer, 2002.

Die Autorin will ihre in langer Zeit gesammelten Erfahrungen in der Herz-Kreislauf-Prävention und in der kardialen Rehabilitation den im gleichen Bereich tätigen Übungsleitern nutzbar machen. Sie vermittelt allgemein didaktische Überlegungen zur Durchführung von Herz- und Alterssport, hebt die Bedeutung verschiedener Schwerpunkte in einer Bewegungseinheit hervor, zeigt Variationsmöglichkeiten in der Funktionsgymnastik auf dem Trockenen und im Wasser mit und ohne Geräte und beschreibt Ziele und Inhalte einiger Sportstunden. Ihr Anliegen ist dabei darzulegen, daß Gymnastik nicht langweilig sein muß, sondern auch über längere Zeit motivierend gestaltet werden kann. Zu diesen praktischen Ausführungen gibt es wissenschaftliche über Konzeptionierung und Durchführung sporttherapeutischer Programme mit Herzpatienten in "Sport mit Sondergruppen" (in dieser Nr.). (2)

Mildenberger-Schneider, Monika :

Krafttraining für Senioren / Monika Mildenberger-Schneider ;. - Aachen : Meyer und Meyer, 2000.

Folkes, Erika :

Generation 50 plus : Ratgeber für Menschen in den besten Jahren / Erika Folkes ; Gerald Gatterer. - Wien [u.a.] : Springer, 2006.

Medizinische Ratschläge, Neuorientierung im sozialen Umfeld, Umgang mit Lebenskrisen im Alter.

Apostrophiert als "in den besten Jahren" lebend, wird die Generation der Älteren und Alten von den beiden Autoren, 65 und 50 Jahre alt, gleichwohl ernst genommen.



Aufgrund beruflicher Kompetenz und Erfahrung (EU-Gesundheitsorganisation/Geriatriezentrum) stellen sie Leitlinien vor für ein Leben in "totaler Freiheit", das es rechtzeitig vorzubereiten gilt, zumal die jetzige ältere Generation nur spärliche Vorbilder für ein langlebiges Leben hat. Sie vermitteln in 1. Linie medizinische Ratschläge (z.B. körperliche und seelische Veränderungen, Vorsorgeuntersuchungen, Ernährung, Gehirntraining), zur Neuorientierung im sozialen Umfeld (z.B. weniger Einkommen, Beschäftigung, Ehrenamt) und zum Umgang mit Lebenskrisen (z.B. Demenz, Pflegebedürftigkeit, Trauerarbeit) als Angehöriger/Partner. Angereichert mit Beispielen, Hinweisen, Listen, dazu Adressen und Links (in Österreich, Deutschland, Schweiz) sowie ergänzende Literatur. Vorrangig für die angesprochene Generation, aber wie z.B. P. J. Knörrich (BA 3/06) auch für Angehörige.

Gesundheit allgemein

Snowdon, David:

Lieber alt und gesund : dem Altern seinen Schrecken nehmen / David Snowdon. - München : Blessing, 2001.

Der US-Mediziner Snowdon berichtet über seine Forschungsergebnisse aus der so genannten Nonnenstudie. Seit 1986 führt er an bisher 678 Nonnen des Ordens der Schwestern von Notre Dame in den USA, die zwischen 75 und 106 Jahren alt sind, umfangreiche Untersuchungen zum Alterungsprozess und zur Alzheimerschen Krankheit durch. Dadurch, dass sich der Lebensstil der Nonnen wenig unterscheidet, kann sich der Forscher auf die Schlüsseldifferenzen konzentrieren, die Altersleiden auslösen. Ergebnis der Studie: Altern ist unvermeidlich, doch vor Alterskrankheiten kann man sich schützen. Snowdon weist Zusammenhänge für folgende Faktoren nach; die Rolle des sozialen Umfelds und das Aufgehobensein in Beziehungen, Familie, Gemeinschaft, Glauben; die Rolle von genetischer Disposition, früh ausgebildeter Sprachkompetenz, körperlicher Aktivität und Lebensweise; der Zusammenhang von Depressionen und Altersdemenz; der Einfluss der Ernährung; die Prävention vom Schlaganfall als Schlüssel zur Alzheimer-Bekämpfung. - Die Ereignisse beeindrucken; der lange Text allerdings erfordert Stehvermögen. (3)

Eckford, Leslie :

Helle Tage, dunkle Tage : Älter werden ohne Ängste / Leslie Eckford ; Amanda Lambert. - Frankfurt am Main : mvg-Verl., 2004.

Wie man sich im Alter vor Schwermut bewahren und medizinische und soziale Hilfe annehmen kann.

Überblick über mentale und medizinische Ressourcen, mittels derer depressiven Entgleisungen im Alterungsprozess vorgebeugt werden kann und durch die erste Symptome einer Depression zu beheben sind. Abschnitte zu Fehleinstellungen - negative Gedanken - und körperlichen Auffälligkeiten (Ruhelosigkeit, Durchschlafstörungen), die auf eine sich einschleichende Altersschwermut hinweisen. Der Band enthält Ratschläge in Richtung Genesung, wozu Eigeninitiative erforderlich wird, etwa indem man sich Ziele setzt und soziale Kontakte wieder aufgenommen und gepflegt werden. Neben einer ersten Einführung in die medikamentöse Behandlung werden, falls Angststörungen hinzu kommen, Entspannungsübungen empfohlen.- Mit Fallbeispielen, die zeigen sollen, wie



einzelne Menschen ihre depressive Vereinsamung überwinden und Anweisungen, die Depressive mitunter überfordern dürften ("Sortieren Sie Ihre Gefühle"; "Schaffen Sie sich Ihre gesunde Umgebung"). - Nach E. Grond: "Altersschwermut" (BA 1/02). (2)

Zeier, Hans:

Männer über fünfzig : körperliche Veränderungen - Chancen für die zweite Lebenshälfte / Hans Zeier. - Göttingen [u.a.] : Huber, 1999.

Ratgeber zu den Wechseljahren der Frau gibt es hunderte. Da eine Andrologie noch nicht etabliert ist, mangelt es an Aufklärung und Hilfen für die Bewältigung des männlichen Klimakteriums. Dass es dieses ohne Zweifel gibt, belegt der Schweizer Mediziner und Psychologe Zeier anhand einschlägiger medizinischer und psychologischer Erkenntnisse. Immer mit Rückbezug auf die weibliche Menopause arbeitet der Autor die signifikanten körperlichen, psychischen sowie psychosozialen Veränderungen beim Mann ab 50 heraus und hat eine Menge an Bewältigungsstrategien und Empfehlungen zur zufriedenstellenden Vorbereitung auf die 2. Lebenshälfte parat: von der Hormon-Ersatztherapie und Hilfen zur Linderung von Potenz- und Prostataproblemen über die Beseitigung von altersspezifischen Schlafstörungen, bis hin zu Tipps für eine adäquate Ernährung und Lebensweise. Mit Glossar und Register. (2)

Tenzer, Eva:

Älter werden wir jetzt : happy aging statt forever young / Eva Tenzer. - Frankfurt am Main : Krüger, 2005.

Die Bedingungen für seelisches Wohlbefinden im Alter und die Möglichkeiten der Umsetzung.

Die Wissenschaftsjournalistin Tenzer bietet den Versprechungen der Lebensverlängerungsindustrie durch eine Altersphilosophie Paroli, die die Menschen dazu anregt, die Annehmlichkeiten des Alters zu genießen, anstatt ewiger Jugend hinterherzuhecheln. In einer abgewogenen Mischung aus Forschungsergebnissen, Experteninterviews und biografischen Beispielen offeriert die Autorin einen Baukasten an Bedingungen und Möglichkeiten für eine Lebenskunst des Alterns. Die Palette umfasst alle Lebens- und Erfahrungsbereiche: vom positiven Selbstbild über den pfleglichen Umgang mit dem Körper, die stabile und zugleich lustvolle Partnerschaft und Geselligkeit, die intellektuelle Neugier und Kreativität bis hin zur richtigen Ernährung und Bewegung. Jeder Programmpunkt ist mit konkreten Tipps zur Umsetzung versehen. Ein Plädoyer für die selbstverantwortete Schaffung einer Lebensqualität im Alter jenseits von gesellschaftlichen Trends und medizinischen Einflüsterungen. - Gern empfohlen neben den ähnlich akzentuierten Ratgebern von Hubert Hein (BA 7/05) oder Ulfilas Meyer (BA 5/04). (2)

Petsch, Hans-Joachim:

Neuen Lebensmut gewinnen : Altersdepressionen verstehen und überwinden / Hans-Joachim Petsch. - München : Claudius-Verl., 1999.

Der Leiter des Evangelischen Bildungszentrums in Würzburg widmet sich hier sehr einfühlsam, verständlich und hilfreich dem Phänomen der so genannten Altersdepression, vor allem jener Formen der psychogenen Depression, in denen -



anders als in der bloßen depressiven Verstimmung - die Seele längerfristig und grundlegend streikt. Neben Informationen zur allgemeinen Symptomatik sowie den Depressionsformen, ihren Ursachen und Therapien konzentriert sich Petsch auf die Depression im Alter, ihre Hindergründe (= das Leben ohne familiäres nachbarschaftliches Netz) und ihre Linderung und Heilung. Dabei macht der Autor eindeutig klar, dass neben die ärztliche Behandlung eine Neu-Orientierung des Betroffenen und seines Lebens unter dem Vorzeichen eines tragfähigen Sinns stattfinden müsse. Hierzu liefert Petsch viele Ratschläge, die von christlicher Grundhaltung getragen sind. - Wesentlich adressatennäher als die bekannten Titel zur Altersdepression, etwas von N. Billig (BA 5/95), V. Faust (BA 1/98), G. Niklewski (BA 8/98). - Breite Empfehlung für Betroffene und Angehörige sowie Betreuer. (1)

Schneidrzik, Willy E.:

Älter werden - na und? : der Gesundheits-Ratgeber für Senioren / Willy E. J. Schneidrzik. - München u.a. : Urban und Fischer, 2000.

Heiß, Wolfgang:

Älter werden - gesund bleiben : die 10 goldenen Regeln / Wolfgang Heiß. - Freiburg im Breisgau : Herder, 2005.

Fundierter Ratgeber zur Vorbereitung auf eine gesunde, leistungsfähige und anregende Zeit nach dem Arbeitsleben.

Der Autor, Internist und Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie Freiburg (ZGGF), weiß somit wovon er spricht und hat ein knappes sowohl faktesattes als auch und besonders alltagstaugliches Brevier zur Vorbereitung auf die Zeit nach dem Berufsleben vorgelegt. Im Mittelpunkt der 10 Regeln für den goldenen Herbst steht das Prinzip Eigenverantwortung und -aktivität. Die Ingredienzen des Regelwerks sind nicht neu und werden mehr oder weniger ähnlich in allen Gazetten und anderen Ratgebern täglich verbreitet. Was an diesem kleinen Handbuch besticht, ist die Mischung aus nüchterner Faktenlage zum Altern und den konkret zu ergreifenden Vorsorgemaßnahmen, die motivierend und Einsicht vermittelnd präsentiert sind: hinsichtlich körperlicher und geistiger Mobilität, der gesundheitsbewussten Ernährung, der Kommunikationsbereitschaft, der Erhaltung des Gefühls für Zweisamkeit und Zärtlichkeit, bis hin zu Anregungen zum Umgang mit einer Behinderung und der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Immer mit Internet-Ressourcen versehen. - Gern neben etwa E. Grassl (BA 7/04) empfohlen. (2)

Döring, Dorothee:

Rollentausch : wenn Eltern in die Jahre kommen / [Dorothee Döring]. - Neukirchen-Vluyn : Neukirchener Verl.-Haus, 2004.

Auf viele Fallbeispiele, Märchen, Gedichte und kritische Interviews zurückgreifend, erläutert die Autorin, welche sozialen und psychischen Veränderung das Alter für Betroffene und Angehörige mit sich bringt.

Nach Ratgebern zur Partnersuche und Erfahrungen aus ehrenamtlicher Hospizarbeit ("Leben in Würde bis zuletzt", ID 51/02) weist die frühpensionierte Lehrerin und Konfliktberaterin auf unangenehme Tatbestände des Alterns hin und gibt Hinweise, wie man sich auf ein möglichst selbstbestimmtes Leben im Alter vorbereiten kann. Auf Märchen, Gedichte, Briefe, kritische Interviews und viele Fallbeispiele von



Teilnehmern ihrer Seminare zurückgreifend erläutert sie anschaulich, welche sozialen und psychischen Veränderungen das Alter für Betroffene und Angehörige mit sich bringt, deutet auf Missstände beim betreuten Wohnen, in Pflegeheim und Hospiz, beschreibt häufige Alterskrankheiten und zeigt immer wieder Alternativen auf. Trotz des langweiligen Layouts, der Textlastigkeit und einer Prise Lehrerblick überzeugt dieser Titel durch handfeste Erfahrungen, sensible Beobachtungen und sorgfältige, kritische Recherchen. Für Angehörige und in die Jahre Kommende nützlich zur Vorbereitung. Prägnantere Lebenshilfe bietet E. Grassl "Im Alter zu Hause" (BA 7/04). Das Thema wird immer wichtiger. (2)

Buck, Ilse:

So bleiben Sie länger fit! : Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter / Ilse Buck. - Wien : Ueberreuter, 2004.

Leicht nachvollziehbare Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Tipps zu geeigneten Sportarten, Ess- und Schlafverhalten für Menschen ab 60 Jahren. Das Buch hat 3 große Pluspunkte: Es bietet zum einen ausgewählte, leicht nachvollziehbare Übungen für Kreislauf & Lockerung, Nacken, Rücken, Bauch, Becken und Beine, es verwendet große Fotos mit älteren "Models" und eine deutliche, sehr augenfreundliche Schrifttype und zuletzt enthält es sympathisch kurz gefasst einige Tipps zu Walking, Schwimmen, Radfahren, Osteoporose, Schlaf und Essen. Mehr braucht man nicht, auf die Übungen kommt es an. Zielgruppe des sehr übersichtlichen Buches sind Menschen von 60, 70 und 80 Jahren, für die Buck, trotz ihres reifen Alters als Personaltrainerin für Heilgymnastik tätig, wirklich leichte Übungen herausgesucht hat, die ohne besondere Hilfsmittel oder Vorkenntnisse in 5 bis 10 Minuten zu machen sind: P. Zapletal: "Fit in die 2. Lebenshälfte" (BA 10/02) war sehr viel textlastiger, Lackinger Karger (BA 10/02) über das Sportliche hinaus umfassender. Ein gutes Buch für alle ab 60 und die, die schon früher nicht mehr so fit sind. (2)

Hollmann, Wildor:

Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter / Wildor Hollmann. - Lahr : Kaufmann, 2006.

Der Nestor der deutschen Sportmedizin liefert Vorschläge für ein Ausdauertraining, das sämtliche Beanspruchungs-Schwachpunkte von Senioren berücksichtigt: Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Der Nestor der Sportmedizin trägt hier laienverständlich die Ergebnisse vieler seiner experimentellen Studien zum Einfluss von Bewegung auf den Menschen unter besonderer Berücksichtigung der Alterungsvorgänge vor und leitet daraus Trainingsempfehlungen ab, welche die Lebenserwartung steigern und den gesundheitlichen Risikofaktoren entgegenwirken sollen. Seinem inzwischen fast schon zum geflügelten Wort avancierten Satz: "Durch ein geeignetes körperliches Training gelingt es, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben" entsprechend, zielen seine Übungsvorschläge eines altersbezogenen Ausdauertrainings darauf ab, sämtliche körperlichen Beanspruchungsmöglichkeiten zu trainieren: Koordination, Flexibilität (Gelenkigkeit), Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Das Loblied auf körperliche Aktivität schließt auch die geistige Aktivität mit ein: Hollmann kann nachweisen, dass die Gehirnleistungsfähigkeit aufs Engste mit der körperlichen Motorik verbunden ist. -



Fundierte, ausführliche Sachinformationen plus bewährte Ratschläge jenseits von Anti-Aging- oder Wellness-Trips; gern empfohlen für Senioren und Trainer. (2)

Lebensgestaltung

Schönfeldt, Sybil:

Wenn wir uns mitten im Leben meinen : Gedanken über Leben und Sterben / Sybil Schönfeldt. - München : Piper , 2004.

Rampe, Micheline:

Jeder will es werden, keiner will es sein : Alter als Herausforderung / Micheline Rampe. - München : A-1-Verl., 2006.

Sinnvolle Gestaltung und gesellschaftliche Nutzung der Kompetenzen älterer Menschen: mit Beispielen bekannter "Senioren".

Seit die demografische Krise als solche angekündigt wurde, boomt der Markt an Ratgeberliteratur zur persönlichen Gestaltung der Jahre "50 plus" und zur gesellschaftlichen Nutzung dieses Potenzials älterer Menschen (z.B. P.J. Knörrich, BA 3/06, C. Swientek und C. Fürstenberg, beide BA 4/06, E. Folkes, BA 7/06, u.a.). Die Ratschläge der Journalistin Rampe (vgl. BA 6/04) beziehen sich auf wissenschaftlich belegte Erkenntnisse der Alters-, Bildungs- und Hirnforschung, unterstützt von Interviews mit alternden Künstlern (Dieter Hildebrandt, Robert Gernhardt), der Politikerin Trude Unruh, der sozial engagierten Gründerin der "Hamburger Tafel" Annemarie Dose, dem ehemaligen Mitarbeiter und jetzigen Verbreiter der Lehre von Moshe Feldenkrais Frank Wildman u.a. Doch über diese hochrangigen Beispiele hinaus erfährt der mit seinem Älterwerden beschäftigte Mensch viele Anregungen zu sinnvollen Lebensentwürfen, basierend auf dem SOK-Prinzip der Lebenskunst: Selektion, Optimierung, Kompensation der Fähigkeiten. Mit altersweisen Aussprüchen berühmter "Senioren", dazu Quellenangaben und Literaturhinweisen. (2)

Kistler, Ernst:

Die Methusalem-Lüge : wie mit dem demographischen Mythen Politik gemacht wird / Ernst Kistler. - München [u.a.] : Hanser, 2006.

Döring, Dorothee:

Warum allein bleiben? : erfolgreiche Partnersuche im Alter / Dorothee Döring. - Lahr : Kaufmann, 2006.

Im Mittelpunkt stehen die Möglichkeiten der Partnersuche per Kontaktanzeige, per Agentur, via Internet. Für diese 3 Foren gibt die Autorin jeweils Tipps für die Formulierung, die Auswahl der Bewerber usw. Hinweise auf typische Probleme der "späten Liebe" runden den Ratgeber ab.

Die zum Thema Partnersuche sowohl als Autorin wie auch als Leiterin einer Beratungsagentur qualifizierte D. Döring recycelt hier ihre Vorgänger-Titel "Gesucht: Partner fürs Leben" (ID 29/98) sowie "www.Traumprinz" (ID 28/01) und reichert sie an mit den spezifischen Gegebenheiten im Alter. Im Mittelpunkt: die Möglichkeiten der Partnersuche per Kontaktanzeige, per Agentur, via Internet. Für diese 3 Foren



gibt die Autorin jeweils Tipps für die Formulierung, die Auswahl der Bewerber, die Beachtung spezifiziert nach Bedingungen des Mediums, inkl. Fehlerquellen und unrealistische Erwartungen. Aufgefüttert ist das Ganze durch Fallbeispiele, die typische "Fallen" aufdecken. Dazu Wahrnehmungsübungen zum Erkennen von Interesse, Sympathie und Desinteresse des potenziellen Partners sowie seiner Beziehungsfähigkeit. Am Schluss typische Probleme der "späten Liebe": u.a. Getrennt leben - gemeinsam glücklich sein; Chancen und Klippen einer neuen Ehe nach dem Tod des Partners; wenn sich Kinder gegen eine neue Liebe stellen. - Wegen des besonderen Akzents auf das Alter gern bereits mittleren Bibliotheken empfohlen.

Märting, Doris:

Mittendrin im Leben : Gebrauchsanweisung für die besten Jahre / Doris Märting. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2004.

Zusammenfassung vieler Fragen, die die selbstbewussten, beruflich erfolgreichen 35- bis 50-Jährigen beschäftigen.

Ein weiterer Ratgeber zum Modethema "mittleres Lebensalter". Märting (vgl. zuletzt BA 8/03) verkündet nichts entscheidend Neues, dafür fasst sie vieles zusammen, was die Generation der 35- bis 50-Jährigen so beschäftigt: Vom Jugendkult und der Angst vor dem Altern, Schönheits- und Fitnesswahn, Karrierekrise und -chance bis zu Partnerschafts- und Gesundheitsfragen, Trauer, Abschied und Vergänglichkeit reicht die thematische Palette. Soziologische, ökonomische und psychologische Daten und Fragestellungen wechseln ab mit handfesten Tipps und auch ein paar Fragen und Anstößen zur Selbsterforschung - nie zu gründlich, dafür aber in konsequent flotter Schreibe, passend zur Zielgruppe der beruflich erfolgreichen "Over-Forties" und "Thirtysomethings", nicht ohne Redundanzen und Wortgeklingel.

Schultz-Wild, Lore:

Das Geheimnis glücklicher Großeltern : engagiert und eigen-sinnig leben / Lore Schultz-Wild. - Wiesbaden : Beust, 2004.

Ratgeber für selbstbewusste Großeltern und das gelungene Zusammenspiel von 3 Generationen.

Lore Schultz-Wild, Mutter, Großmutter und seit 30 Jahren Sachbuch-Autorin, hat ihr "Enkel-ABC" (BA 3/96) und im Nachdruck "Enkel!Enkel!" (BA 7/03) nun erfolgreich auf den neuesten Stand gebracht. Behutsam wird an die neue Rolle herangeführt - für Frauen und (!) Männer. Eingebunden in den gesellschaftlichen Kontext, werden neue Wertmaßstäbe, medizinischer Fortschritt, Genuss und "Wellness" erörtert und anschließend in Alltagsempfehlungen umgesetzt. Schlusskapitel zum Thema "Abschied", einige künstlerische Schwarz-Weiß-Fotos, umfangreiches Register, Literaturhinweise und zahlreiche Internet-Adressen. Neben den Vergleichstiteln von R. Struedahl: "Ein Glück, dass es Opa und Oma gibt" (BA 6/00), Thomas Wieke: "Hilfe, wir werden Großeltern" (BA 1/01) und vor Ruth Westheimer: "Ein Glück, dass es Großeltern gibt" (BA 8/00). Nachdenklich und anspruchsvoll. (2)

Giovannelli-Blocher, Judith:



Das Glück der späten Jahre : mein Plädoyer für das Alter / Judith Giovannelli-Blocher. - Zürich : Pendo, 2004.

Ein Plädoyer der Sozialarbeiterin für einen Perspektivenwechsel und den Abbau von Vorurteilen vor dem Hintergrund der Sicht des Alters als neuer Lebensabschnitt. "Alter" als neuen Lebensabschnitt nicht zu dramatisieren, sondern jenseits von Hyperaktivität und Anti-Aging-Wahn zu genießen, sich Freiheiten zu nehmen, aber auch loszulassen: Das sind die Glücksmomente der neuen alten Generation - und sie können durchaus erreicht werden, meint die Verfasserin. Als ausgebildete und später lange Zeit in Alten-Kursen tätige Sozialarbeiterin bringt sie viel praktische Erfahrung ein und schildert Beispiele, in denen die tradierte Vorstellung vom Alter dem jetzigen, nicht nur von der demographischen Entwicklung stark veränderten Altersbild gegenübergestellt wird. Ihr Plädoyer für einen Perspektivenwechsel und den Abbau von Vorurteilen richtet sich auch an die Jüngeren. Mit vielen Zitaten aus der Literatur (und bibliographischen Hinweisen dazu) als nachdenkliche und anregende Lektüre nicht erst für das Greisenalter. Zu empfehlen auch als Vorlesestoff für Altengruppen. (2)

Heute weiss ich, was ich will
: Frauen über 50 erzählen - Köln : vgs, 2004.

11 prominente "Best-Age-Frauen" über 50 erzählen: Sabine Asgodom, Sybille Beckenbauer, Brigitte von Boch, Katja Ebstein, Bibi Johns, Gabriele Krone-Schmalz, Christiane Krüger, Marlies Möller, Karin Tietze-Ludwig, Beate Wedekind, Gila von Weitershausen.

Ungewöhnlich das Modeunternehmen "Frankenwälder" als Herausgeber dieser Anthologie von und über 11 "Best-Age-Frauen". "Bunte" etc. wussten sie schon zu würdigen, schließlich besticht sie allein durch Attraktivität und Prominenz der Autorinnen (u.a. Sybille Beckenbauer, Katja Ebstein, Christiane Krüger, Marlies Möller, Karin Tietze-Ludwig, Beate Wedekind, Gila von Weitershausen). Die meisten ihrer Probleme dürften den meisten Leserinnen fernliegen ("zum Golfspielen nach Kalifornien mit 2 Begleiterinnen, deren Handicap besser ist als das eigene?"), manches liest sich wie Hofberichterstattung in eigener Sache, arg selbstgefällig, anderes lebendig und anregend. Die Artikel sind von unterschiedlicher Qualität bzw. Reflexionsdichte, herausragend darunter Gabriele Krone-Schmalz' Beitrag. O.g. Attraktivität und Prominenz der vom Cover lächelnden Autorinnen dürften auch in Bibliotheken für Nachfrage sorgen. (2)

Döring, Dorothee:
Über Fünfzig - na und! : mit Selbstbewusstsein und Lebensfreude in die zweite Lebenshälfte / Dorothee Döring. - Lahr : Kaufmann, 2006.

Ratschläge zum angstfreien und erfüllenden Umgang mit dem Älterwerden. Die schreiberfahrene Autorin und Seminarleiterin weitet ihren Horizont von der Partnerwahl (zuletzt "Warum allein bleiben?": BA 7/06) zum generellen Altersmanagement. Sie hat die "Generation 50plus" im Auge und ermuntert die Betroffenen über Vorurteile und Befürchtungen hinweg zu einer angstfreien und erfüllenden Haltung dem Älterwerden gegenüber zu gelangen. Dies durch viele Tipps zu einem "Perspektivwechsel": vom gepflegten Äußeren über eine positive



Grundeinstellung bis hin zu Bewegung, Kommunikation und sozialem Engagement. Am Schluss Ratschläge zum Paar- und Eheleben im Alter bzw. zum "Frühling im Herbst", dem neuen Aufbruch nach Trennung oder Tod des Partners. Medizinische Ratschläge (wie z.B. Umgang mit den seelischen Veränderungen, Ernährung, Gehirntraining, Vorsorgeuntersuchungen), auch Themen wie Demenz und Trauerarbeit spart die Autorin nicht aus. Ein aufbauender Titel zur Lebensbewältigung für "normal" Betroffene also, immer auch angereichert durch Selbstaussagen. - Empfohlen zur generellen Einstimmung, auch neben W. Schmidbauer (BA 4/03) oder zuletzt E. Folkes (BA 7/06). (2)

Jaeggi, Eva:

Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr : gelassen älter werden / Eva Jaeggi. - Freiburg [u.a.] : Herder, 2005.

Am Beispiel verschiedener Fallgeschichten stellt die Psychoanalytikerin Möglichkeiten dar, im Alter auf eine neue Gelassenheit umzuschalten, die vom ehrgeizigen Vorwärtsstreben früherer Lebensabschnitte Abschied nimmt. Mit dem Abschied vom ehrgeizigen Vorwärtsstreben, vom lebenslangen Drang nach Wachstum, Bewegung und Veränderung begründet Jaeggi die Notwendigkeit, im Alter umzuschalten auf eine neue Gelassenheit (nicht zu verwechseln mit Gelassenheit als Möglichkeit der Stressreduzierung, vgl. S. Asgodom, BA 10/04; T. Hohensee, BA 6/04). Wie die konkret gelebt werden kann, wird in verschiedene Lebensläufen und Fallgeschichten aus der Psychotherapie beschrieben: Sie erzählen vom Ringen um eine neue Einstellung zu Körper und Sexualität, zum Denken und Wissen, von Veränderungen in den Familien- und Freundschaftsbeziehungen, von Krankheit, Tod und Transzendenz. Weiter reflektierend und strukturierter als in ihrem Vorläufer "Viel zu jung, um alt zu sein" (BA 1/97) widmet sich die bekannte Psychoanalytikerin den Kernproblemen des Alterns, nachdenklich, verständlich, konkret und hilfreich. Neben W. Schmidbauer (BA 1/02) wichtig zur Vertiefung des Angebots an Alters-Ratgebern. (2)

Schlumpf, Elisabeth:

Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot : neue Freiheiten genießen / Elisabeth Schlumpf. - München : Kösel, 2003.

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.

Vom Älterwerden in einer alternden Welt liest man allenthalben. (Vgl. jüngst Bernd W. Klöckner, BA 11/03, Juliane Roloff, BA 12/03 und Dörte Fuchs, BA 12/03.) Viel Neues gibt es wohl nicht zu sagen, obwohl sich die Alterstheorien vom ausschließlichen Defizitmodell hin zum Kompetenzmodell entwickelt haben, d. h. Fähigkeiten und Erfahrungen eines langen Lebens für sich selbst oder wo möglich für die Gemeinschaft zu gestalten. Die Schweizer Psychotherapeutin zeigt den persönlichen Weg von der Anerkennung des eigenen Alters, seiner Kraftquellen, Gaben und Geschenke zu der Auseinandersetzung mit den zentralen Themen: Ausfüllen der verbleibenden Zeit, Beziehungen zum eigenen Körper in physischer und psychischer Hinsicht, schließlich Annehmen des Todesgedankens. Mit einem einfühlsamen Dialog zweier Frauen verschiedenen Alters und Schicksals. Ein



Altersbuch, nicht nur kontemplativ, sondern auch mit vielen nachvollziehbaren Ansätzen. (2)

Schmidbauer, Wolfgang:

Altern ohne Angst : ein psychologischer Begleiter / Wolfgang Schmidbauer. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 2001.

Mit 60 geht's erst richtig los: So oder ähnlich tönt es in einem Schlager, und genau diese Illusion propagieren viele populärpsychologischen Ratgeber. Nicht so Schmidbauer. Der Münchner Psychotherapeut, Jahrgang 1941, Autor so bekannter Werke wie "Hilflose Helfer" (hier zuletzt BA 2/93) oder "Lexikon Psychologie" (BA 9/01), erinnert daran, dass zum Prozess des Alterns unausweichlich Verlusterlebnisse gehören und dass es in dieser Lebensphase nicht um Expansion gehen kann, sondern um "geordneten Rückzug". Eine trostlose Einsicht? Schmidbauer redet keineswegs passiver Resignation das Wort, vielmehr ermutigt er zu sinnstiftenden Aktivitäten, zu organisierter Selbsthilfe, zu klugem Umgang mit den eigenen Ressourcen. Sein "psychologischer Begleiter", der auch gesellschaftliche Aspekte anspricht (etwa die verbesserungswürdige Qualität deutscher Altenpflegeeinrichtungen), scheint mir anspruchsvoller, aber auch realer als die meisten Sachbücher zum Thema. - Für Betroffene sehr empfehlenswert neben J. R. Prétat (BA 8/96), S. Schönfeldt (BA 2/98), Page Smith (BA 10/97) u.Ä. (2)

Levi Montalcini, Rita:

Ich bin ein Baum mit vielen Ästen : das Alter als Chance / Rita Levi Montalcini. - München [u. a.] : PIPER R. & CO, 2001.

Rita Levi Montalcini wurde 1986, als sie schon weit über 70 Jahre alt war, mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Als 89jährige hat sie jetzt dieses Buch geschrieben, in dem sie die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter untersucht und am Beispiel ihrer eigenen Person und bis ins hohe Alter aktiver berühmter Menschen, wie Michelangelo, Galileo Galilei, Bertrand Russell, David Ben Gurion und Pablo Picasso, erläutert, wie man auch im Alter noch kreativ und schöpferisch tätig sein kann. Ein bemerkenswertes Buch, das nicht nur wissenschaftlich fundiert und informativ ist, sondern auch älteren und alten Menschen Mut macht, die positiven Möglichkeiten des Alters zu sehen. (3)

Schumacher, Jürgen :

Handbuch für die Freiwilligenarbeit von und mit älteren Menschen : Ergebnisse des Projekts "Seniorengeeignete Rahmenbedingungen für das soziale Ehrenamt" / Jürgen Schumacher und Karin Stiehr. - Stuttgart [u.a.] : Wiehl, 2002.

Bürgerschaftliches Engagement ist gefragt, doch müssen bei freiwilliger Mitarbeit bestimmte Rahmenbedingungen festgelegt werden. Der hier vorgelegte Ergebnisbericht ist als Handreichung für die Praxis verfasst und wendet sich sowohl an hauptamtlich geführte Institutionen als auch an selbst initiierte ehrenamtliche Gruppen und Projekte und berücksichtigt vor allem, dass ein großer Teil der freiwillig sozial Engagierten älter als 50 Jahre ist. Neben der Erörterung von



arbeitsorganisatorischen Voraussetzungen (Aufwandsentschädigungen, Haftungsrisiken u.a.) wird auch die psychologische Seite freiwilliger Mitarbeit (Beachtung von Kompetenzen und Interessen, Kommunikation und Anerkennung) behandelt. In der 2. Hälfte der Broschüre werden Arbeitsmaterialien vorgestellt (gesetzliche Grundlagen, Urteile, Zitate aus Gutachten, Anleitungen zum Erstgespräch usw.), die für Praktiker in der sozialen Arbeit von Nutzen sind. (2)

Kleist, Bettina von:

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt : Partner im Ruhestand / Bettina von Kleist. - Berlin : Links, 2006.

"Junge Alte" zwischen Mitte 50 und Ende 60 erzählen von der Zäsur des Ruhestands, von Veränderungen in Partnerschaften durch ungewohntes ganztägiges Privatleben. Zentrale Herausforderung des verunsichernden Rollenwechsels ist der Umgang mit der freien Zeit.

Bettina von Kleist (hier zuletzt BA 11/03), Jahrgang 1949, hat sich kundig gemacht, was auch für sie ansteht. Sie untersucht das Lebensgefühl der "jungen Alten" von Mitte 50 bis Ende 60, Veränderungen in Partnerschaften durch den Abschied von Beruf und gewohntem Status, durch ungewohnte Alltagsnähe und ganztägiges Privatleben ("Jetzt kann man nicht mehr sagen: Wenn ich Zeit hätte, würde ich was ganz Tolles machen"). Die Interviewten schildern den verunsichernden Rollenwechsel und den Umgang mit der freien Zeit als zentrale Herausforderungen, viele staunen, "wie unheimlich schnell das Leben vorbeigerauscht ist", viele haben mit Krankheiten zu kämpfen. Eingebettet in soziologische und historische Beiträge erzählen sie nicht von radikalen Lebenswenden, sondern vom ganz normalen Erleben und dessen Bandbreite ist aufregend genug! Vom rührenden Arrangement bis zur sachlichen Trennung, von neuer Intimität und alten Animositäten usw. Ein überaus lesenswerter Einblick, wie andere die unausweichliche Zäsur erleben, gestalten, meistern - und diese anderen - regelmäßige Bibliotheksnutzer! - werden immer mehr. (1)

Nutzerfreundliche Produkte

: leicht bedienbar und generationengerecht ; Checklisten für Handy, Telefon, Video-/DVD-Geräte, Stereoanlage, Staubsauger, Dosenöffner, Korkenzieher - Wallenhorst : Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft, 2006.

Niejahr, Elisabeth :

Alt sind nur die anderen : so werden wir leben, lieben und arbeiten / Elisabeth Niejahr. - Frankfurt am Main : S. Fischer, 2004.

Die veränderten Lebensverhältnisse bei zunehmendem Alter und abnehmender Kinderzahl mit anschaulichen Beispielen.

Niejahr, ehemals Korrespondentin für den "Spiegel", jetzt für "Die Zeit", hat Auslandserfahrungen und war erfolgreich mit dem Buch "Joschka Fischers Pollenflug und andere Spiele der Macht" (BA 9/02). Hier ist ihr Hauptthema Überalterung und Bevölkerungsrückgang in Deutschland. Das Buch enthält Berichte, Beobachtungen und Auseinandersetzungen mit der Beschäftigungs- und Sozialpolitik. Eindrücke aus den USA und aus kinderreichen Ländern bilden eine sinnvolle Ergänzung. Die Beispiele veränderter - auch akzeptierter - Lebensverhältnisse von Menschen, die



bereits eigene Wege gefunden haben, selbstbestimmt und aktiv zu bleiben bei zunehmendem Alter und abnehmender Kinderzahl, sind realistisch. Die Autorin bietet eine andere, positivere Herangehensweise und weniger Lesestoff an als F. Schirmmacher (BA 5/04); möglicherweise sind es ihre überarbeiteten Presse-Artikel: Wissenswertes und unterhaltsame Denkanstöße. (2)

Perino, Jutta:

Ich weiß, was ich noch machen will : Berichte von gelebten Wunschträumen / Jutta Perino. - Lahr : Kaufmann, 2006.

Hock, Eva-Maria:

Kauf- und Konsumverhalten der 55plus-Generation / Eva-Maria Hock. - St, Gallen : Thexis, 2001/2003.

Knörrich, P. J.:

Dem Alter souverän begegnen : ein Ratgeber für Söhne, Töchter, Enkel und Senioren / P. J. Knörrich. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2005.

Organisatorische, rechtliche und vor allem psychosoziale Hilfe für Angehörige. Ratgeber zur Versorgung alter Menschen zielen zunehmend weniger ausschließlich auf die rechtlichen Aspekte (Betreuungsrecht, Vermögensvorsorge, Pflegeversicherung, Heimgesetz u.a.), sondern befassen sich übergreifend auch mit der sozialen, psychosozialen und altersmedizinischen Situation und berücksichtigen damit auch die Hilflosigkeit von Angehörigen im Umgang mit dem Alter. Der Autor, Heimleiter und Ausbilder von Pflegekräften, betont das ineinander greifende Verhalten der Familiengenerationen und rät zu Problemlösungen, z.B. durch Validation (Achtsamkeit auf emotionaler Ebene besonders bei Demenz). Angesprochen werden Fragen zu Wohnung, schrittweisem Erteilen von Vollmacht, Pflegebedürftigkeit, Palliativmedizin, Bestattung, Haushaltsauflösung, Erbe. Mit Adressen, Internetportalen, Mustervollmacht, Register der Gesetzestexte. Neben juristischen (z.B. G. Hoffmann: BA 11/05) und gesellschaftspolitischen Titeln (z.B. C. Fussek) als praktische, vor allem auch mentale Hilfe für Angehörige. (1)

Burkhart, Margit:

Gewöhnen Sie sich das Altern ab! : das mentale Anti-Aging-Training / Margit Burkhart. - München : Herbig, 2004.

"Wer sich im Fühlen und Denken zum alten Eisen zählt, rostet schneller, als er glaubt". In diesem Buch beschreibt die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin M. Burkhart ihre Methode der Aktivierung von Bewusstsein, Unterbewusstsein und Körper, um "jung" zu bleiben, während man älter wird. Empfohlen werden 3 Schritte: 1. Sich die alternden Verhaltensweisen bewusst machen, 2. neu zu integrierende Gedanken und innere Bilder einüben, 3. praktische Umsetzung der neu gelernten Denk- und Verhaltensweisen. Diese "MB-Methode" soll zur Aktivierung der Hormondrüsen und zur Verjüngung ohne synthetische, mechanische und chemische Hilfsmittel führen. Burkhart beruft sich in ihren mit Zitaten und konkreten Beispielen angereicherten Ausführungen u.a. auf der Esoterik zugeordnete Autoren wie D. Chopra (ID 26/89, 50/94, 49/00) und auf Ergebnisse der neuen



Wissenschaftsdisziplin der Psychoneuroimmunologie und ihrer praktischen Nutzung in Selbsthilfe und Therapie (K. J. Pflugbeil, BA 4/96). Ein Buch für Anfänger von Esoterik und alternativen Heilmethoden. (2)

Oppermann, Jutta :

Endlich alt! : jetzt mache ich was ich will! ; ein Lese- und Ideenbuch für und über Menschen in der zweiten Lebenshälfte / Jutta Oppermann ; Frank Tippelt. - Bielefeld : Kamphausen, 2005.

Ratgeber für ein aktives Alter, mit vielen Beispielen aus der Praxis.

Der Titel gebende Stoßseufzer ist vermutlich selten zu vernehmen, vom Ideenreichtum und den Aktivitäten "junger Alter" hört man immer öfter. Die beiden Autoren aus der Generation der "Babyboomer", als Journalisten tätig, haben ca. 30 Senioren-Initiativen entdeckt und stellen deren Tätigkeiten auf wirtschaftlichem, gesellschaftlichem und kulturellem Gebiet vor. Sie untersuchen ehrenamtliches Engagement in Vereinen und sozialen Institutionen und befassen sich mit neuen Wohnformen im Alter. Da schildert der Münsteraner Nachtwächter seinen Tageslauf, eine Museumsherberge wird wiederhergestellt, Existenzgründer lassen sich von "alten Hasen" kompetent beraten. Gemeinschaftlicher Einsatz steht neben individueller Verwirklichung eines Lebensstraums. Als praktische Anleitung für ein aktives Alter neben dem soziale Solidarität hervorhebenden Horst Opaschowski (BA 2/04) und der für ein persönlich sinnvolles Alter plädierenden Judith Giovanelli-Blocher (BA 7/04). (1)

Krollpfeiffer, Hannelore:

In meinem Alter : ein respektloser Ratgeber / Hannelore Krollpfeiffer. - München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2005.

Ermutigender Erfahrungsbericht zur Lösung von Alltags-Herausforderungen einer langjährigen "Brigitte"-Redakteurin, jetzt über 70 Jahre alt.

"Sag nie, ich bin zu alt dafür": Nach diesem Motto, identisch mit dem Titel von Inge Koch (BA 11/03), macht die langjährige "Brigitte"-Redakteurin hauptsächlich Seniorinnen Mut, individuelle Lösungen für veränderte gesundheitliche Bedingungen und Interessen im Alter zu finden. Alltagsprobleme, wie Haushalt, Mode, Reisen, Verwandte und Nachbarn, werden im freundlichen Plauderton aus persönlicher Erfahrung in journalistischem Stil beschrieben. Neben der Interview-Sammlung "Generation Plus" von Christa Geisser (BA 6/03), dem temperamentvollen "Altweibersommer" von Julia Onken (BA 8/02) und der eher philosophischen Betrachtung "Das Leben ist ein langer Fluss" von Patricia Tudor-Sandahl (BA 11/03) gut einsetzbar als Heranführung an das Thema, auch im Nahbereich, allerdings für Leserinnen ohne materielle Sorgen auf "Augustinum-Niveau". Privater als H. Krollpfeiffer: "Älter werden ist ganz anders" (BA 4/93). (2)

Hollinger, Peter:

Flirten, was das Herz begehrt / Peter Hollinger. - Wien : Verlag 55Plus, 2005.

Das zweite Leben der Frauen : wenn die besten Jahre kommen / Christiane Collange. - Berlin : Ullstein, 2006.



Kreist das Leben jüngerer Frauen zumeist um die Bereiche Liebe, Kinder und Beruf, verlagert sich deren Bedeutung im Älterwerden. Doch wohin? Collange hat Frauen zwischen 50 und 75 über ihr "2. Leben" befragt ...

Eine bunte Mischung von 11 Collange-Titeln (wohl entlang eigener Lebensstationen) hält amazon bereit, von "Madame und ihr Management. Der gut geplante Haushalt" (1982) über "Tut scheiden weh? Die Chancen der Scheidung" (1989) oder "Ich bin doch kein Kind mehr" (1991) bis zu dieser Untersuchung über das "zweite Leben" von Frauen ("Wenn sich das Nest leert, muss der Vogel einen neuen Flug wagen"). Kreist das Leben jüngerer Frauen zumeist um die Bereiche Liebe, Kinder und Beruf, verlagert sich deren Bedeutung im Älterwerden, doch wohin? Collange hat über 100 Frauen zwischen 50 und 75 befragt, referiert Bekanntes, etwa die unersättliche Reiselust heutiger Senioren, weniger Geläufiges ("Je mehr Spaß eine Frau am Sex hatte, desto weniger fürchtet sie, keinen mehr zu haben") und viel Nachdenkenswertes über die anstehende Aufgabe, sich sozial neu zu vernetzen, den Alltag neu zu strukturieren, gewohnte Verhaltensmuster und Gefühle zu überprüfen (viele Beziehungen haben sich letztlich erledigt)... Zwar nicht Aufsehen erregend, doch beachtenswert, zudem mit lesefreudiger Zielgruppe. (2)

Zander-Schneider, Gabriela:

Sind Sie meine Tochter? : Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter / Gabriela Zander-Schneider. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2006.

Riehl-Heyse, Herbert:

Jugendwahn und Altersstarrsinn : mein ganz persönlicher Generationenkonflikt - ein Fragment - und ausgewählte Texte aus dem letzten Lebensjahr / Herbert Riehl-Heyse. - München : Blessing, 2003.

Die "Edelfeder der Süddeutschen Zeitung", der Riehl-Heysen (zuletzt BA 12/98) 32 Jahre lang verbunden war, starb am 22.4.2003 mit 62 Jahren an Krebs. Sein hier vorliegendes letztes Werk ist Fragment geblieben. Thema ist der Generationskonflikt, ein Terrain, auf dem gemeinhin Welten aufeinander prallen. Doch "der Riehl", wie er in der Branche liebevoll genannt wurde, rechnet nicht ab, sondern stellt seine Erfahrungen und Erinnerungen über die Kluft zwischen den ewigen Berufsjugendlichen und den echten Alten in den Dienst der Vermittlung. Er betätigt sich als Brückenbauer, wie er ja immer - bei aller Neigung und Begabung für subtile Satire und Ironie - lieber integrieren als polarisieren wollte. Die andere Hälfte des Buches ist gefüllt mit 21 Texten aus dem letzten Lebensjahr des mit vielen Journalistenpreisen ausgezeichneten Autors - Beispielen aus dem "Streiflicht", der bekannten Seite 1-Glosse der "Süddeutschen" und Domäne Riehls, aus der (Bayern-) "Seite 3" und immer wieder Medienthemen. (3)

Bode, Sabine:

Die vergessene Generation : die Kriegskinder brechen ihr Schweigen / Sabine Bode. - Stuttgart : Klett-Cotta, 2004.

Ähnlich H. Lorenz (BA 1/04) stellt die Journalistin des Jahrgangs 1947 die Frage, wie es den Kindern des 2. Weltkriegs heute ergeht. Viele der heute 65- bis 75-Jährigen öffnen sich aus Scham oder anderen Gründen nur langsam ihren Erlebnissen



während des Krieges. Aus den Erzählungen der Betroffenen, die sie einfühlsam und ohne zu werten zu Wort kommen lässt, setzt Bode mosaikartig das Bild der "vergessenen Generation" der Kriegskinder zusammen. Umfangreiche Kapitel gelten etwa den Flüchtlings- und Waisenkindern, aber auch den nationalsozialistischen Erziehungsidealen und ihren Auswirkungen. Ergänzend flicht sie Ausschnitte aus belletristischen Werken und Erfahrungsberichten ein und verknüpft die Schilderungen mit psychologischen Erkenntnissen insbesondere der Traumaforschung. Ein leicht und flüssig geschriebener Bericht zu einem spätestens nach J. Friedrich (BA 2/03) hochaktuellen Thema, der außerhalb des Betroffenenkreises ein breites Publikum ansprechen kann.

Fünfundfünfzig plus - die Kunst des Älterwerdens

: prominente Frauen erzählen / Regine Schneider. - Frankfurt am Main : Eichborn, 2005.

Ermutigende Auskünfte von 18 prominenten Frauen der Jahrgänge 1931 bis 1950 über das Älterwerden (u.a. Ursela Monn, Petra Roth, Witta Pohl, Rosel Zech, Maria Jepsen, Gesine Schwan, Johanna von Koczian, Heide Keller, Ursula Lebert). Älterwerden ist mächtig in, quantitativ sowieso und seit einer Weile literarisch mit immer neuen Qualitätsbefunden. Die lesen sich gut und beruhigend in Regine Schneiders neuem Titel (s. zuletzt BA 12/03), in dem 18 prominente Frauen der Jahrgänge 1931 bis 1950 Auskunft über diese Lebensphase geben (u.a. Ursela Monn, Petra Roth, Witta Pohl, Rosel Zech, Maria Jepsen, Gesine Schwan, Roswita Broszat, Heide Keller). Alle viel zu klug und reflektiert, um in besinnungslose Altershymnen à la "Endlich..." einzustimmen. Und doch könnten der Satz Johanna von Koczians: "Ich stelle fest, dass ich heute viel dynamischer bin als in jungen Jahren", oder der Ursula Leberts: "Ich mag die Freiheit, die das Alter gibt" in fast allen Beiträgen stehen, entlang Max Frischs Erkenntnis: "Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur". Ein Interview mit einer Logotherapeutin und Existenzanalytikerin über Entwicklungsstufen sowie einer Gynäkologin über das Altern und Erotik nach den Wechseljahren runden einen Titel ab, der überall Leserinnen finden wird. (2)

Fürstenberg, Christa:

Vormarsch der Alten : Wege aus der Endlife-Crisis / Christa Fürstenberg. - Wien : Verl. 55 Plus, 2005.

Situationsanalyse, aber auch Anregungen für einen bedachtsamen und harmonischen Übergang in einen schwierigen Lebensabschnitt.

Neu an diesem im Trend liegenden Ratgeber zur Einübung und Akzeptanz des Alters ist wohl der (noch) ungewohnte "Fachbegriff", benutzt analog zu "Midlifecrisis" als Beschreibung eines persönlichen biografisch kritischen Übergangs. Die Autorin, selbst betroffen, daneben bekannt u.a. durch einen Wanderführer "Teneriffa" (zuletzt 11. Auflage: BA 8/02) findet in 10 Thesen vom Abschied aus dem Berufsleben über Selbstständigkeit, Alleinsein und Aktivität bis zur Entscheidung für das Altenheim und den bedachtsamen Umgang mit physischen und sozialen Verlusten einfühlsame und offene Worte, allerdings weniger martialisch, als Titel und Rückenteil vermuten lassen. Mehr als persönliche psychologische Beratung - übrigens im Großdruck! -



geeignet denn als soziologische Gesamtschau; dafür sprechen auch die zahlreichen Beispiele und Anregungen aus dem täglichen (Senioren-)Leben. Einzusetzen wie E. Schlumpf (BA 12/03), J. Giovanelli-Blocher (BA 7/04) und C. Swientek, BA 4/06). (1)

Schönberger, Margit:

Don't worry, be fifty : plötzlich bist du 50 - und die Welt ist voller Möglichkeiten / Margit Schönberger. - München : Droemer, 2006.

Kremer, Hildegard:

Ich laß dich nicht allein : die späten Jahre meiner Mutter / Hildegard Kremer. - Düsseldorf : Patmos, 2001.

Das Beispiel der eigenen Mutter und die Entscheidung, diese für ihre letzten Lebensjahre zu sich zu nehmen, dient der Autorin zur Verdeutlichung der Problematik: Während sie im Begriff ist, sich nach der Familienphase vermehrt dem eigenen Leben zuzuwenden, bedeutet die plötzliche Hilflosigkeit der Mutter eine unliebsame Einschränkung der neu gewonnenen Freiheit. Das Hin und Her zwischen verantwortungsvoller Akzeptanz der Pflege-Entscheidung und Ablehnung der damit verbundenen Konsequenzen, Auflehnung und Verzweiflung wird in den die 3 Jahre begleitenden Aufzeichnungen offen dargelegt.

Swientek, Christine:

Ins wilde, weite Land des Alterns : eine Routenbeschreibung / Christine Swientek. - Freiburg [u.a.] : Herder, 2005.

Allgemeine und persönliche Tipps zur Reisevorbereitung in den Ruhestand und für unterwegs im Land der großen Freiheit.

Dass Lebenswege hochinteressante Reisebeschreibungen in eindrucksvolle Seelenwelten bieten können, behauptet die Autorin von "Mit 40 depressiv, mit 70 um die Welt" (BA 10/91) auch in dieser Routenbeschreibung in den Ruhestand. Die Anreise beginnt mit einem Exkurs zum Rentenwesen und führt über vage Träume und gute Vorsätze zum Grenzübertritt in das Land der großen Freiheit. Bei der Ankunft sind jedoch Krisen vorprogrammiert: zukünftige eigene Positionierung, Umgang mit dem Gesundheitszustand, mit der Zeit, mit Ehe und sonstigen Beziehungen usw. Die Erziehungswissenschaftlerin vermittelt ihre allgemeinen und persönlichen Tipps beispielhaft anhand von Menschen, die sich mehr oder weniger gut in dem unbekanntem, weiten Land zurechtgefunden haben, sie liefert auch ein paar Argumente für die "Nützlichkeit" der Alten. Subjektiv, lebens- bzw. altersbejahend in den Ansichten, kritisch im Umgang mit der derzeitigen Geriatrie, flott auf den Punkt gebracht und damit hilfreich als Reisevorbereitung und auch für unterwegs. Neben E. Schlumpf (BA 12/03) und J. Giovanelli-Blocher (BA 7/04). (1)

Weiterbildung

Nicol, Cornelia:

Windows XP für Senioren : so geht's, so funktioniert's, einfach einsteigen / Cornelia Nicol. - Poing : Franzis, 2002.

Born, Günter:



Office : leichter Einstieg für Senioren / Günter Born. - München : Markt+-Technik-Verl., 2002.

Mit diesem Band erweitert der renommierte Autor seine Reihe mit Ratgebern für Senioren (und natürlich alle Arten von Einsteigern) zu einem Quartett. Die Vorgänger hießen "Computer -..." (BA 1/02), "Internet - ..." (BA 8/01) und "Windows - leichter Einstieg für Senioren" (BA 9/01), der vorliegende Band beschäftigt sich mit den Microsoft-Programm-Paketen "Office" und "Works" (Works wird sehr oft zusammen mit einem neuen PC ausgeliefert). Das Buch beginnt mit Word, gefolgt von einer Einführung in die Tabellenkalkulation "Excel". Damit sind jedoch auch schon die am häufigsten genutzten Module vorgestellt, deshalb schließt sich ein "Works-Schnellkurs" an - das ist sinnvoll, denn mit "Access" (Datenbank), "Powerpoint" (Präsentationen) oder "Outlook" (Verwaltung, E-Mail etc.) ist die Zielgruppe überfordert. Wieder kann der Band mit einem übersichtlichen Layout, verständlichen Texten und Schritt-für-Schritt-Anweisungen, anschaulichen Illustrationen und vielen nützlichen Beigaben aufwarten. - Wieder sehr empfohlen. (1)

Schultheiß, Martin:

PC-Grundlagen für Senioren : so geht's, so funktioniert's, einfach einsteigen / Martin Schultheiß. - Poing : Franzis, 2002.

Hartmann, Bert:

Internet & E-Mail-Lernkurs für Senioren : der ideale Einstieg für Senioren; Sehen, Lesen, Verstehen / Autor: Bert Hartmann. - Scheidegg : media Verl.-Ges., 2002.

Born, Günter:

Computer - leichter Einstieg für Senioren / Günter Born. - München : Markt+-Technik-Verl., 2001.

Der Autor hat für Senioren/Anfänger bereits "leichte Einstiege" in Windows (BA 9/01) und Internet (BA 8/01) vorgelegt, jetzt folgt ein Band derselben Machart, der den PC und seine Möglichkeiten vorstellt. Erklärt werden alle relevanten Hardware-Komponenten, wie man alles auspackt und zusammenschließt. Des Weiteren gibt es Einführungen in das Arbeiten mit Windows, den wichtigsten darin enthaltenen Dienstprogrammen und Microsoft-Anwendungssoftware. Ein abschließendes Kapitel befasst sich mit dem Internet, danach gibt es Anhänge mit Pannenhilfen, Tipps zu Windows-Zusatzfunktionen, ein kleines Lexikon, Tastatur-Übersichten und Stichwortregister. Dies alles wird wieder sehr eingängig, leicht nachvollziehbar, ergänzt durch viele nützliche Hinweise und versehen mit vielen aussagekräftigen Screenshots präsentiert. Dabei gibt es Überschneidungen in allen 3 Bänden, denn das jeweilige Titelthema findet sich - sinnvollerweise - als Überblickskapitel in den jeweils anderen Ratgebern. Insgesamt ein empfehlenswertes Trio, wobei das vorliegende Buch dem Trainings-Band von C. Butz (in dieser Nr.) vorzuziehen ist . (1)

Bornträger, Axel:



Internet für aktive Senioren / Axel Borntäger. - Unterschleißheim : Microsoft Press Deutschland, 2006.

Bevern, Bettina von:

Den Computer entdecken / Bettina von Bevern. - Düsseldorf : SYBEX-Verlag GmbH, 2005.

Erste Einführung in Funktionsweise und Bedienung von Computern, besonders für Menschen ab 50. Entstanden in Kooperation des Landesverbandes der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen mit Seniorenkursleitern werden im Schritt-für-Schritt-Verfahren elementare Kenntnisse in der PC-Bedienung didaktisch geschickt vermittelt. Große Schrift, viele Bildschirmabbildungen, direkte Anrede mit "Sie" und eine klare, an den einzelnen Abläufen orientierte Gliederung, Übungsaufgaben sowie ein Glossar und ein Register erleichtern den Umgang mit dem Buch. Der Inhalt erläutert die Grundfunktionen von Windows in den Versionen 98, ME und XP zum Starten des PCs zum Umgang mit Fenstern, Dateien, Ordnern und deren Verwaltung. Weiter werden die Bedienung von Maus und Tastatur erläutert und erste Schritte mit den windowseigenen Programmen Paint und Editor verdeutlicht. Nicht behandelt werden der Umgang mit weiterer Anwendungssoftware und dem Internet. Geeignet zur Wissensvermittlung für total Ahnungslose, nicht nur im Seniorenalter. Auch sinnvoll einzusetzen für Dozenten, die Anfängern erstes Know-How beibringen wollen. (1)

Greiwing, Andreas:

Internet und E-Mail erkunden : endlich Zeit für neue Erfahrungen / Andreas Greiwing. - Düsseldorf : SYBEX-Verl., 2005.

Weiterer Ratgeber aus der inzwischen recht zahlreich vorhandenen PC-Literatur für Senioren. Hier sind es buchstäblich die "älteren Semester", denn dieser Band zum Thema Internet ist für den Einsatz in Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen gedacht. Und es sind die absoluten Grundzüge, die hier vermittelt werden: Einführendes, Zugang (Hard- und Software), Anbieter sowie Kapitel zu Surfen, Suchen, Mailen und Bankgeschäfte. Aufbau und Layout sind sehr großzügig, die erklärenden Texte bzw. Schritt-für-Schritt-Anweisungen sehr verständlich und an wichtigen Stellen redundant (Listen mit den jeweiligen Aufgabenstellungen und stichwortartige Wiederholungen am Ende jeden Kapitels unterstreichen den kursbegleitenden Charakter), angereichert wird dies alles durch gute Screenshots und zusätzliche Tipps. Sicherlich gut im VHS-Unterricht einsetzbar, doch auch unabhängig davon für den allerersten Einstieg empfohlen, nach oder neben z.B. Günter Born (Markt +Technik; BA 8/01) oder Sigrid Born (mitp; BA 4/02). (2)

Born, Günter:

Computer : Alles ganz einfach! / Günter Born. - München : Markt und Technik, 2005.

Born, Günter:

Notebook : starten, Windows, schreiben, email, Internet, mobil / Günter Born. - München : Markt und Technik, 2007.



Schritt für Schritt ins Internet

: PC-Schule für Senioren / Stiftung Warentest. - Berlin : Stiftung Warentest [u.a.], 2005.

Sterling Silver - Going for Gold

- Berlin : Cornelsen u. Oxford University Press, 2001.

Born, Günter:

Digitale Fotografie : leichter Einstieg für Senioren / Günter Born. - [München] : Markt+-Technik-Verl., 2002.

Nach den Senioren-Ratgebern für Computer (BA 1/01), Internet (BA 8/01), Windows (BA 9/01) und Office (BA 7/02) hat sich Born für seine informelle Reihe jetzt das immer interessanter werdende Gebiet der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung vorgenommen. Dicht am Thema sind dabei die ersten beiden Kapitel, in denen (geräte-)technische Grundlagen und allgemeine Erläuterungen zum digitalen Fotografieren, zum Scannen und zur Bildbearbeitung (mit den Programmen "Picture it!", "Ulead PhotoImpact" und "Adobe Photoshop Elements"). Und auch hier werden die Erwartungen erfüllt durch eine gute Einteilung, ein übersichtliches Layout mit großer Schrift, einfache und fundierte Erklärungen einschließlich vielen Zusatzinfos und praktischen Tipps, ergänzt durch aussagekräftige Fotos und Screenshots. Erneut für die genannte Zielgruppe und alle Einsteiger empfohlen, auch neben anderen Titeln zum Thema (z.B. "Digitale Fotografie", BA 7/01, oder Ralph Altmann: BA 7/01). (1)

Born, Günter:

Computer : entdecken Sie eine neue Welt! / Günter Born. - München : Markt + Technik, 2003.

Haurdahl, Børge:

Einfach schreiben mit dem PC / [Børge Haurdahl]. - Berlin : Stiftung Warentest, 2005.

Einführung in die Textverarbeitung mit Microsoft Word 2003, speziell für Senioren. Der Zielgruppe angepasst sind das großzügige, übersichtliche Layout mit größerem Schriftbild, zahlreichen farbigen Illustrationen sowie gut nachvollziehbaren Übungseinheiten mit Schritt-für-Schritt-Anweisungen.

In der gleichen Reihe der Stiftung Warentest wie "Schritt für Schritt ins Internet" von H. Dejligbjerg (BA 11/05) erscheint nun eine empfehlenswerte Einführung für ältere PC-Nutzer in die Textverarbeitung mit Microsoft Word 2003. Das einführende Kapitel behandelt allgemeine Grundlagen zu Hardware, Software und der Windows-Oberfläche. Die Kapitel zur Textverarbeitung vermitteln grundlegende Kenntnisse zur Eingabe und Korrektur von Texten, zum Speichern und Öffnen von Dokumenten, zur Formatierung und Layoutgestaltung, sowie zur Zwischenablage und zum Kopieren von Wörtern, Sätzen oder Dokumenten. Abschließend folgen Informationen zur Word-Hilfe, zu Fehlermeldungen und ein kurzer Hinweis aufs Internet. Der Zielgruppe gut angepasst sind das großzügige, übersichtliche Layout mit größerem Schriftbild, zahlreichen farbigen Illustrationen sowie die kleinen, gut nachvollziehbaren Übungseinheiten mit Schritt-für-Schritt-Anweisungen und alltagspraktischen Beispielen.



Einfach Rechnen mit dem PC: Excel
- Berlin : Stiftung Warentest, 2006.

Born, Günter:

Windows - leichter Einstieg für Senioren / Günter Born. - München : Markt & Technik, 2002.

Kürzlich wurde von G. Born der Titel "Internet - leichter Einstieg für Senioren" vorgestellt (BA 8/01), jetzt folgt ein Band gleicher Couleur für das führende Betriebssystem. Nach einem einführenden Kapitel mit PC-Grundlagen wird Windows mit den wichtigsten Funktionen vorgestellt, vom 1. Start, dem Arbeiten mit Programmen, Dateien etc. über die enthaltenen Dienstprogramme und Spiele bis hin zur Internet-Einrichtung und zu einigen einfachen Möglichkeiten individueller Anpassung; den Abschluss bilden Anhänge mit einer kleinen Pannenhilfe, einem Lexikon mit kurzen, einfachen Erklärungen, etwas Tastaturkunde und Stichwortverzeichnis. Hervorheben muss man, wie beim o.g. Buch, das großzügige, übersichtliche Layout, die sehr verständlichen Texte - oft mit redundanten Informationen, die unaufdringlich Wichtiges zum rechten Zeitpunkt wiederholen -, die großen, aussagekräftigen Screenshots und die gut nachvollziehbaren Schritt-für-Schritt-Anweisungen. Insgesamt wieder eine bestens geeignete Einführung, die der Zielgruppe (und allen Anfängern mit zu großem Respekt vor Computern) gute Dienste leisten kann. (1)

Sauldie, Sanjay:

Internet für Junggebliebene : eine kinderleichte Einführung mit Opa Franz und seiner Familie / Sanjay Sauldie. - Stuttgart : Verl. für audiovisuelle Medien, 2003.

Um den Anschluss in Sachen Neue Medien nicht zu verpassen, will Großvater Franz sich einen Computer zulegen und auch via Internet Kontakt zu seinen Lieben halten. Doch er hat keine Ahnung, und so helfen ihm Enkelin und Sohn mit Rat und Tat. Der Autor, Spezialist für Internet-Schulung und Web-Design, hat in diesem recht unterhaltsamen "Erlebnisbericht" eines grauhaarigen PC-Novizen alle Informationen untergebracht, die ein absoluter Anfänger braucht. Dabei geht es natürlich nicht nur ums Internet, sondern er bekommt eine praktische Unterweisung mit Grundlagen, Einkaufstipps und dem 1. Einstieg in die Computerei inklusive Online-Anbindung - der Opa wird von den Verwandten sozusagen bis an die Tür zum Internet begleitet. Das angestrebte Ziel wird in allen Punkten erreicht, kurz und knapp, doch sehr einfach und eingängig wird das nötige Wissen vermittelt, hinzu kommen Worterklärungen an den richtigen Stellen, anschauliche Diagramme, Illustrationen und 5 Anhänge mit nützlichen Zusatzinformationen. Empfohlen nach dem Grundbestandtitel von G. Born (zuletzt BA 8/01) und neben z.B. M. Borges (BA 1/02). (2)

Butz, Caroline:

Senioren starten am Computer / Caroline Butz. - München : Markt + Technik, 2001.

Günter Born hat bei Markt+-Technik fast gleichzeitig einen Einführungsratgeber für Senioren vorgelegt (in dieser Nr.), C. Butz präsentiert hier ein Trainingsbuch gleicher Thematik für dieselbe Zielgruppe. Dabei hat sie sich offenbar an ihrem unlängst



erschienenen Band "Start mit dem Computer" (BA 9/01) orientiert, denn die 6 Kapitel - hier "Projekte" genannt - sind sich ähnlich. Das vorliegende Werk beginnt mit einer Einführung in Hardware (vom Kauf bis zum 1. Einschalten), gefolgt von Informationen für das Arbeiten mit Windows, einer kleinen Word-Schulung, Übungen zu Ordnung (per Windows-Explorer) und Dateibehandlung, Drucker und DFÜ. Den Abschluss bilden einige Wiederholungen im Frage-und-Antwort-Stil. Kritisch zu sehen sind dabei die in Auswahl und Anordnung etwas willkürlich erscheinenden Themen und die oft recht knappen, bisweilen Grundkenntnisse voraussetzenden Texte. Positiv hingegen sind die gut illustrierten Schritt-für-Schritt-Anweisungen, das übersichtliche (durch das Großformat unterstützte) Layout und die zahlreichen nützlichen Hinweise und Tipps. Einsetzbar nach o.g. Born. (2)

Senioren online

/ hrsg. von Jörg Krichbaum ... Mit Texten von Tilmann Abegg - Köln : Arcum, Vectrum, 2001.

Der neueste Band der inzwischen eingeführten Reihe (zuletzt "Frauen online", BA 4/01) bietet wiederum rund 800 Web-Adressen zum Thema Senioren in der bekannten Machart. In 18 Rubriken (u.a. betreutes Wohnen, Gesundheit, Krankheiten, Kultur, Kuren, Produkte, Reisen, Sozialdienste, Trauer & Tod, Verbände und Vorsorge) werden, jeweils alphabetisch geordnet, die einzelnen Adressen mit Informationen zu Anbieter und Zielgruppe aufgelistet, annotiert (Länge zwischen 4 und 12 Zeilen) und mit ausgewählten Screenshots illustriert. Die Erschließung erfolgt über ein systematisches Inhaltsverzeichnis und alphabetisches Register. Aufgenommen wurden auch etliche kommerzielle Anbieter (Fa. Schneekoppe, Fielmann, diverse Sanitätshäuser, Angebote zu Treppenliften und Stützstrümpfen etc.). Grundsätzlich zu bemängeln bleibt weiterhin wie bei früheren Bänden das Fehlen kritischer Bewertungen oder eines Rankings. Auch dieser Band ist in erster Linie gut zur Vorabinformation geeignet.

Günther, Ralf de:

Dateien, Musik, Videos auf CDs brennen / Ralf de Günther ; Andreas Böll. - Düsseldorf : SYBEX-Verlag GmbH, 2002.

Born, Günter:

Sicherheit für Windows XP : leichter Einstieg für Senioren / Günter Born. - München : Markt + Technik, 2005.

Ratgeber für sowohl für Senioren als auch für Einsteiger jeden Alters zum Thema Computersicherheit.

Der versierte Autor, der in der Vergangenheit schon etliche Ratgeber für die älteren Nutzer vorgelegt hat - "Computer" (BA 1/02), "Windows" (BA 9/01; 8/03), "Office" (BA 7/02), "Internet" (BA 8/01), "Digitale Fotografie" (BA 9/02) -, setzt jetzt die Reihe fort mit einer Handreichung zum Thema Computersicherheit. Er konzentriert sich dabei auf das meistbenutzte (leider auch anfälligste) Betriebssystem und befasst sich, nach einem kurzen Überblick über Computersicherheit allgemein, zuerst mit den Windows-eigenen Schutzmaßnahmen. In weiteren Kapiteln informiert er über Virenschutz, Sicherheit im Internet, E-Mail-Probleme und im abschließenden Abschnitt über weitere Sicherheitsmaßnahmen. Wie von den Vorgängern gewohnt, beschränkt er sich auf das Wesentliche, bemüht sich dabei um größtmögliche Verständlichkeit



durch einfache, aber fundierte Erklärungen und gut gewählte, anschauliche Bildschirmabbildungen. Ein übersichtlicher Aufbau und ein großzügiges Layout mit großen Lettern runden den guten Eindruck ab. Erneut ein Band, der für die Zielgruppe, doch auch für Einsteiger jeden Alters von Nutzen sein kann. (1)

Haselier, Rainer G.:

Computergrundlagen für aktive Senioren / Rainer G. Haselier ; Klaus Fahnenstich. - Unterschleißheim : Microsoft Press Deutschland, 2006.

Bevern, Bettina van:

Fotografieren mit der digitalen Kamera / Bettina van Bevern. - Düsseldorf : SYBEX-Verl. , 2004.

Giersig, Jutta:

Senioren starten mit Word / Jutta Giersig. - München : Markt und Technik, 2002.

Haupt, Horst F.:

Briefe und Einladungen schreiben / Horst F. Haupt. - Düsseldorf : SYBEX-Verlag GmbH, 2004.

Schumann, Hans-Georg:

PCs für Oldies / Hans-Georg Schumann. - Bonn : MITP-Verlag, 2004.

Sterling Silver 1

: Englisch für Senioren - Berlin : Cornelsen u. Oxford University Press, 1996.

Wohnen

Rühm, Bettina:

Unbeschwert wohnen im Alter : neue Lebensformen und Architekturkonzepte / Bettina Rühm. - München : Dt. Verl.-Anst., 2003.

Die Autorin ist Architektin und präsentiert hier neu gebaute oder umgestaltete Anlagen in D, A und der CH zu unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen im Alter, die ein selbstständiges Leben mit eventueller Unterstützung und Pflege in einem geschützten, sozialen Umfeld ermöglichen. Einführend wird kurz auf die demografische Entwicklung, Rentendiskussion, Finanzierung und Zuschüsse sowie die wichtigsten Merkmale einer barrierefreien Wohnumgebung eingegangen. Der Hauptteil des großformatigen Buches zeigt Beispiele für Seniorenresidenzen, Seniorenheime und -wohnhäuser, betreutes Wohnen, integriertes und generationenübergreifendes Wohnen, Wohngemeinschaften, Wohnraumanpassung der eigenen Immobilie, beschützendes Wohnen für Alzheimer-/Demenz-Patienten und eine Wohnanlage in Spanien. Jedes Projekt wird dokumentiert mit dem speziellen architektonischen Konzept, dem Wohn-/Pflegekonzept, sonstigen Besonderheiten, Fotos, Grundrissen, Baudaten, Kosten der einzelnen Wohnmodelle und Adressen. Gute, leider teure Ergänzung zu den Titeln von D. Fuchs (BA 12/03), "Wohnformen im Alter" (BA 6/98), F. Malz (BA 1/96). (2)



Giessler, Joachim F.:

Planen und Bauen für das Wohnen im Alter : Ratgeber für Neubau und Renovierung / Joachim F. Giessler. - Taunusstein : Blottnet, 2005.

Planung, Bau und Umbau von barrierefreien Wohnhäusern, Wohnungen und Seniorenheimen; reich illustriert.

Der Autor hat bereits einen Titel über das Wohnen im Alter veröffentlicht (ID 14/97 - lag zum Vergleich nicht vor) und beschäftigt sich hier ganz grundlegend mit Planung, Bau und Umbau von barrierefreien Wohnhäusern, Wohnungen und Seniorenheimen. Angesprochen werden Planer und private Bauherren, die für die Zukunft planen wollen, sowie Handel und Handwerk, die bisher kaum barrierefreie Inneneinrichtungen anbieten. Einführend werden Bedürfnisse und Forderungen älterer Menschen behandelt sowie ein altengerechtes Umfeld außerhalb des Hauses aufgezeigt. Die DIN-Norm "Altengerechtes und Barrierefreies Wohnen" wird vorgestellt in Bezug auf Maßnahmen außerhalb des Hauses, innerhalb des Hauses vor der Wohnung und innerhalb des Hauses in der Wohnung. Neu gebaute Wohnungsbeispiele, altengerechte Möbel, Hilfsmittel sowie umfangreiche Checklisten für den Neubau runden den praxisnahen Ratgeber ab. Mit zahlreichen Abbildungen, Grundrissbeispielen, ergonomischen Grunddaten, Literaturangaben. Grundlegend vor der Beispielsammlung von B. Rühm (BA 3/04), D. Fuchs (BA 12/03) und "Barrierefreies Wohnen" (BA 5/00). (1)

Keller, Sabine:

Leben und Wohnen im Alter / Sabine Keller. - Berlin : Stiftung Warentest, 2006.

Kleinod, Brigitte:

Gärten für Senioren : pflegeleicht gestalten / Brigitte Kleinod. - Stuttgart : Ulmer, 2003.

Die Autorin diverser Gartenbücher (zuletzt "Erlebnispflanzungen für Kinder", BA 2/03) zeigt hier, wie Gärten neu- oder umgestaltet werden können, damit sie auch von Senioren oder körperlich weniger mobilen Gartenbesitzern gut bewältigt werden können. Sie bringt Beispiele für gelungene Umplanungen von Familien- zu Seniorengärten und gibt Tipps für die Gestaltung von Wegen, Plätzen, Teichen. Natürlich fehlen auch die Hinweise für die Bepflanzung nicht: ob Stauden oder Gemüse aus dem Hochbeet, ob Kräuterecke oder Spalierobst, auch diese Fragen werden hier - zumindest überblickartig - abgehandelt. Ferner enthält das Buch Hinweise für köperschonendes Arbeiten im Garten und geeignete Gartengeräte. Praxisnaher, bisher einziger Ratgeber für die Zielgruppe. (2)

König, Roland:

Leitfaden barrierefreier Wohnungsbau : von der Theorie zur Praxis / Roland König. - Stuttgart : Fraunhofer-IRB-Verl., 2005.

Ausführlich werden die wesentlichen Eckpunkte einer barrierefreien Bauweise aufgezeigt.



Der Autor ist Bauingenieur und als Vater eines schwerstbehinderten Sohnes seit Jahren auf dem Gebiet des barrierefreien Bauens tätig. Der inhaltliche Schwerpunkt des vorliegenden Leitfadens behandelt das Thema Barrierefreiheit für alle Personengruppen - nicht nur für Rollstuhlfahrer - in der Baupraxis und zeigt die Notwendigkeit dieser Bauweise auf. Ausführlich werden die wesentlichen Eckpunkte einer barrierefreien Planung aufgezeigt: stufenlose Erschließung, niveaugleiche Türschwellen, barrierefreies Bad, Möblierungsplan. Weitere Themen sind praxisorientierte Lösungen und Details der Bauelemente, aktuelle Projektbeispiele aus dem privaten und öffentlichen Wohnungsbau sowie Stellungnahmen von Menschen mit unterschiedlichen Handicaps. Mit zahlreichen Fotos, Bauzeichnungen, Tabellen, Auszügen aus Bauvorschriften und DIN-Normen. Zielgruppe des verständlichen, praktischen Ratgebers sind neben Planern, Handwerkern und Bauherren auch Angehörige und Betroffene. Grundlegende Ergänzung zu J. Giessler (BA 3/05) für barrierefreies Wohnen im Alter, vor "Barrierefreies Wohnen" (BA 5/00) und B. Rühm (BA 3/04). (1)

Fuchs, Dörte:

Umzug in ein neues Leben : Wohnalternativen für die zweite Lebenshälfte / Dörte Fuchs ; Jutta Orth. - München : Kösel, 2003.

Schöffler, Mona:

Wohnformen im Alter / Mona Schöffler. - Lahr : Kaufmann, 2006.

Der Ratgeber für Betroffene und alle, die sich frühzeitig mit der Thematik auseinandersetzen möchten, stellt bestimmte Formen des Wohnens im Alter vor. Behandelt werden das betreute Wohnen, Wohnstifte und Seniorenresidenzen sowie alternative Wohnformen, bei denen die Selbstorganisation im Vordergrund steht (Wohn- und Hausgemeinschaften, Mehrgenerationenwohnen, Stadtteil- und Quartiersprojekte). Dargestellt werden Leistungsangebote, rechtliche Regelungen und Kosten. Der 2. Teil beschäftigt sich mit der Vorgehensweise und den Kriterien für die Auswahl einer individuell passenden Wohnform. Ein 8-seitiger Fragebogen faßt die wesentlichen zu berücksichtigenden Faktoren zusammen. Die weiterführenden Adressen und Literaturangaben sind nur als 1. Einstieg zu verstehen. Anders als zuletzt bei Sabine Keller (BA 9/08) wird die Unterbringung in Pflegeheimen ebenso wenig dargestellt wie die Möglichkeiten, eine existierende Wohnung altersgerecht umzurüsten.

Betreutes Wohnen

: was Sie über Leistungen, Kosten und Verträge wissen sollten / Hrsg. Verbraucher-Zentrale Nordrhein Westfalen e. V.. - Düsseldorf : Verbraucher-Zentrale NRW, 2002.

Barsuhn, Astrid:

Mehrgenerationenhäuser : planen und bauen: Wohlfühlen unter einem Dach. - / Astrid Barsuhn. - Blottner, 2006.



Impressum:

Stadtbibliothek im Salzstadel

Rentamtsberg 1

94315 Straubing

www.stadtbibliothek-straubing.de

stadtbibliothek@straubing.de

Tel. 09421-9919-19

Fax 09421-9919-11

Zusammengestellt von:

Gudrun Kulzer (Dipl.Bibl.)