

55plus - Spurwechsel in die zweite Lebenshälfte

Wie will ich leben, wenn ich älter bin? Diese Frage stellen sich viele Menschen.

Die Gruppe der über 50-Jährigen macht einen immer größeren Teil der Bevölkerung aus.

Unsere Gesellschaft, die jahrzehntelang die Jugend überschätzte und das Älterwerden abwertete, sieht sich heute einem grundlegenden Strukturwandel gegenüber. Eine Umbewertung ist notwendig, statt, man könnte auch sagen, eine Rückbesinnung auf die wahre Balance des Lebens, das in jeder Phase wichtige und unverzichtbare Erfahrungen für uns bereithält.

Älter werden ist eine Herausforderung. Älter werden ist aber auch ein Abenteuer und steckt voller Chancen.

Die Bibliothek (Ihre Bibliothek) kann für die "Kundengeneration 50plus" dabei eine wichtige Rolle als Informations-, Lern- und Kommunikationsort spielen.

Die vorliegende Auswahlliste enthält 99 Titel zu Themenbereichen wie Fitness, Wellness, Recht sowie Lebensgestaltung und Lebenslanges Lernen

Ein entsprechendes Angebot an Romanen und Hörbüchern kann zielgruppenorientiert individuell ausgewählt und ergänzt werden. Der Deutsche Taschenbuch-Verlag (dtv) wie auch andere Verlage bieten ein umfangreiches Sortiment an aktuellen Titeln im Großdruck an. Über die Internetadresse www.x-markt.de/books ist solch eine Großdruckbuchauswahl abrufbar. Ebenfalls kann auch die jährlich neu erscheinende Hörbuchliste der LFS für diese Art des Bestandsaufbaus sinnvoll herangezogen werden.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Bereichen bieten auch folgende Internetseiten, die Sie Ihren Kunden nennen können:

www.bmfsfj.de/Politikbereiche/aeltere-menschen.html

www.seniorenportal.de

www.senioren-lernen-online.de

www.graue-feder.de

www.bildungsserver.de

Feedback, Anregungen und Kritik zur vorliegenden Liste sind erwünscht. Bitte wenden Sie sich an:

Barbara Delcker-Wirth

Anschrift: Praterstr. 16, 90429 Nürnberg

Telefon: 0911/92892-12

E-Mail: delcker-wirth@bsb-muenchen.de

Die Medienauswahl erfolgte nach bestem Wissen auf der Grundlage von Daten aus verschiedenen Internet-Datenbanken, des ekz-Shops Medien sowie weiteren aktuellen Print- und Online-Katalogen verschiedener Händler.

Für die Richtigkeit einzelner Daten kann die Landesfachstelle keine Gewähr geben.

Redaktionsschluss: März 2008

Die Titel sind im Buchhandel, Tonträgerhandel, Internethandel, bei den Bibliotheksverbänden und der ekz erhältlich bzw. können von diesen besorgt werden. Eine Bezugsquellenliste überregionaler Händler finden Sie in der CD-ROM-Grundbestandsliste.

Die Form der Liste als einheitliches Excel-Arbeitsblatt kann von Ihnen relativ einfach auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Am besten machen Sie sich eine Kopie, in der Sie dann suchen, löschen, einfügen, sortieren und jeweils den Gesamtwert der gewählten Titel berechnen lassen können. Auch die Feld- und Schriftgrößen lassen sich verändern (unter Umständen sehen Sie bei der voreingestellten Formatierung nicht den ganzen Inhalt der einzelnen Felder).

Barbara Delcker-Wirth, Brigitte Herrmann, Matthias Kluge

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
BiT	Buch	Bittrich, Dietmar: Altersglück : vom Segen der Vergesslichkeit	Hoffmann und Campe	2008	190 S.	978-3-455-40089-2	16,95 €	Altern, Humor	Die ersten Alterserscheinungen zeigen sich? Wie erfreulich! Das Gedächtnis lässt nach? Was für eine Erleichterung! Mit erfrischendem Witz erzählt Dietmar Bittrich, wie allmählich die gewohnte Welt verblasst.	
BLA	Buch	Blatter, Silvio: Zwölf Sekunden Stille : Roman	Frankfurter Verlagsanstalt	2004	300 S.	3-627-00114-1	19,90 €	Älterwerden, Zeitungsredakteur, Ruhestand, Bewältigung	Marco Rehberg, Kulturchef der renommierten Neuen Zeitung, der "letzte Romantiker" im Kulturreisort, hat die Altersgrenze erreicht. Dem jugendlich-vitalen Erfolgstyp fällt es schwer zu akzeptieren, dass seine aktive Zeit abgelaufen ist und er den Jüngeren in der Redaktion Platz machen muss.	1
BRE	Buch	Bredow, Ilse von: Der Glückspilz und andere Überlebensgeschichten	Piper	2004	208 S.	3-492-24087-9	7,90 €	Altern, Lebensgestaltung, Gesellschaft	Ilse Gräfin von Bredow wartet rechtzeitig zu ihrem 80. Geburtstag mit 12 neuen Erzählungen auf. Diesmal nimmt sie ihre Altersgenossen ins Visier. Mit ihrem berühmt-liebvollen Augenzwinkern erzählt sie aus dem Leben der wichtigsten 'Randgruppe' unserer Gesellschaft.	1
BRO	Buch	Bronnen, Barbara: Du brauchst viele Jahre, um jung zu werden	Sanssouci	2004	157 S.	3-7254-1340-1	12,90 €	Schriftstellerin, Enkelin, Alter	"Seltsam - je weniger Lebenszeit vor mir, desto intensiver kann ich lieben". Ada, 75, stellt sich den Fragen ihrer 27-jährigen Enkelin, die ein höchst aktuelles und dabei zeitloses Thema zum Anlass haben: das Alter. Barbara Bronnen hat ein offenes und doch immer zartfühlendes Buch über das Älterwerden geschrieben, sei es mit 27, sei es mit 75.	1
CHAT	Buch	Chatelet, Noelle: Die Klatschmohnfrau: Roman	Kiepenheuer u. Witsch	2004	174 S.	3-462-02785-9	7,90 €	Alter, Liebe	Marthe ist 70 und führt ein völlig zurückgezogenes Leben als Witwe. Fast 50 Jahre war sie mit Edouard verheiratet, einem Mann, den ihr Vater für sie ausgesucht hat. Nun aber lernt sie Felix kennen. Es ist Liebe auf den ersten Blick, Marthes erste großen Liebe.	1
Gcl	Buch	Schirmacher, Frank: Das Methusalem-Komplott	Blessing	2004	219 S.	3-89667-225-8	14,00 €	Altern, Gesellschaft, Lebenseinstellung	Auseinandersetzung mit der Realität einer überalterten Bevölkerung. Möglichkeiten und Notwendigkeit von Selbstverteidigungsstrategien.	1
Gcl	Buch	Niejahr, Elisabeth: Alt sind nur die anderen : so werden wir leben, lieben und sterben	S. Fischer	2004	191 S.	3-10-053704-1	17,90 €	Alter, Sozialer Wandel, Bevölkerungsentwicklung, Altersstruktur	Die veränderten Lebensverhältnisse bei zunehmendem Alter und abnehmender Kinderzahl mit anschaulichen Beispielen.	1
Gcu	Buch	Giovanelli-Blocher, Judith: Das Glück der späten Jahre : mein Plädoyer für das Alter	Pendo	2004	217 S.	3-85842-578-8	17,90 €	Alter, Ratgeber	Eigenwillig und lebensklug - ein engagierter Blick auf die späten Jahre. Nichts fürchtet unsere Gesellschaft so wie das Alter und das Älterwerden. Dabei hat dieser Lebensabschnitt viel zu bieten.	1
Gcu	Buch	Böhme, Günther: Über den Umgang des Alters mit sich selbst : Bildungsprofile und Resultate empirischer Erhebungen über die Beziehungen von Geist und Körper	Schulz-Kirchner	2004	107 S.	3-8248-0371-2	12,50 €	Lebenseinstellung, Geist, Körper, Alter	Die zentrale Frage des Autors ist: In welchem Verhältnis stehen Körper und Geist bei älteren Menschen? Unter dem Aspekt, welchen Beitrag eine permanente Bildung im Verbund mit einem selbstbestimmten Lernen zur Bewältigung der Lebenssituation leistet, entwickeln sich interessante Selbstbeschreibungen hinsichtlich der subjektiven Wahrnehmung von Befindlichkeiten im Alter.	1
Gcu	Buch	Renner, Erich: Methusalems Weltreise	Hammer	2007	185 S.	978-3-7795-0083-4	16,90 €	Außereuropäische Länder, Alter, Tradition	Unterschiedliche Identitäten und Einschätzung des Alters in außereuropäischen Gesellschaften	8
Gcu	Buch	Kruse, Andreas: Alter : was stimmt? Die wichtigsten Antworten	Herder	2007	128 S.	978-3-451-05750-2	7,90 €	Alter	Kaum ein Thema ist mit so vielen Mutmaßungen und Befürchtungen besetzt wie das Alter. Andreas Kruse stellt richtig und klärt auf.	
Gcu	Buch	Bruns, Peter: Die Altersrevolution: wie wir in Zukunft alt werden	Aufbau-Verlag	2007	237 S.	978-3-351-02644-8	19,95 €	Achtundsechziger, Alter	Die Neuen Alten kommen WG statt Altersheim, zurück an die Uni, Sex im Alter: Die jetzt in Rente gehende Generation wird die Kultur des Alterns radikal verändern. Das Buch zeigt konkrete Lebensmodelle älterer Menschen in den nächsten Jahren - fundiert, geistreich, unterhaltsam und durchaus polemisch.	

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Gcu	Buch	Prantl, Heribert: Schwarz, rot, grau : altern in Deutschland	Süddeutsche Zeitung / Bibliothek	2008	191 S.	978-3-86615-616-6	12,90 €	Altern, Deutschland, Politik/Zeitgeschichte	Hinter dem Titel verbirgt sich die Artikel-Serie der "Süddeutschen" vom Herbst 2007, in der es um "die Würde des alten, des sehr alten und des kranken Menschen" ging.	
Gcu	Buch	Herrmann, Ulrike: Älter werden, Neues wagen : zwölf Porträts	Edition Körber Stiftung	2008	293 S.	978-3-89684-069-1	14,00 €	Altern, Erfahrungsberichte	Zwölf Menschen, die viel Leben hinter sich, aber immer noch viele Pläne vor sich haben, berichten von Glücksgefühlen und Erfolgen, aber auch von Sorgen und Einschränkungen, die das Alter mit sich bringen. Ihre Porträts machen Mut, selbst Neues zu wagen und das Abenteuer Leben bis zur Neige zu genießen.	
Gcu	Buch	Haas, Hannegret: Den Jahren mehr Leben geben : fantasievoll älter werden.	Herder	2008	159 S.	978-3-451-05830-1	8,95 €	Altern	Die einen fügen ihrem Leben einfach mehr Jahre hinzu, andere aber fügen den Jahren mehr Leben hinzu. Und um sie geht es in diesem Buch: Menschen, die im Alter aufblühen, die ihre Lebenserfahrung als Lust erleben, die sich tatkräftig und inspirierend für neue Projekte einsetzen - eine Fülle von Ideen, den späten Jahren sinnvolle Perspektiven zu geben, für sich selbst und für die Gesellschaft!	
Gcu	Buch	Heye, Uwe-Karsten: Gewonnene Jahre : oder die revolutionäre Kraft der alternden Gesellschaft	Blessing	2008	221 S.	978-3-89667-333-6	18,95 €	Altern, Generationenkonflikt, Gesellschaft (soziolog.)	Schluss mit der Frühverrentung - holt die Alten zurück. Arbeit für Senioren in Kindergärten und Schule. Kindergartenpflicht für alle. Einheitschule bis zur 10. Klasse. Uwe-Karsten Heye macht klar, warum ein "weiter so" nicht möglich ist und weshalb die Qualität des sozialen Miteinanders überprüft werden muss. Denn "alt" bedeutet nicht "nutzlos" und "jung" nicht "chancenlos".	
Gcu	Buch	Richter, Ursula: Ab Sechzig leb ich anders, als ihr denkt : wie wir Frauen ein neues Jahrzehnt entdecken.	Pendo	2008	240 S.	978-3-86612-169-0	18,00 €	Alter, Frau	<i>Titel erscheint lt. Verlag im Mai 2008</i> Eine persönliche Begegnung mit dem Alter und eine höchst spannende Reise in das Innere einer Generation, für die Anpassung keine Alternative ist.	
Gcu	Buch	Gienanth, Lo von: Was heißt hier alt?	Droemer/Knaur	2008		978-3-426-27447-7	16,95 €	Alter	<i>Titel erscheint lt. Verlag im Mai 2008</i> Lo von Gienanth erzählt von eigenen Erfahrungen, von Erlebnissen von Freunden und Verwandten, die wie Brechts »unwürdige Greisin« den Mut hatten, den eigenen, anderen Weg zu gehen.	
Ggm 32	Buch	Deutsch, Dorette: Lebensträume kennen kein Alter	Krüger	2007	174 S.	978-3-8105-04524	14,90 €	Wohnformen, Alter	Alternative und bereits realisierte Wohnformen zu Familienpflege und Heimaufenthalt.	
GRE	Buch	Greene, Thomas Chr.: Rückkehr nach Eden : Roman	Droemer/Knaur	2007	298 S.	978-3-426-63777-7	6,00 €	Vermont, Mann, Alter	Nathan Carter will in Eden ein neues Leben anfangen und nimmt dort die Stelle des Postboten an. Besonders der alte kauzige Wallace weckt dabei seine Neugierde. Die beiden schließen Freundschaft und Wallace erzählt ihm an langen Winterabenden die traurige Geschichte seines Lebens.	
GRO	Buch	Groult, Benoite: Salz des Lebens : Roman	Bloomsbury	2007	222 S.	978-3-8270-0696-7	18,00 €	Frau, Alter	Der Roman erzählt von der 75-jährigen ehemaligen feministischen Journalistin Alice, die ihrem Alter mit Gelassenheit und Humor begegnet und von ihrer Tochter Marion, die scheinbar in Paris ein normales Familienleben führt, sich jedoch über mehrere Jahre mit einem Iren zusätzliches Glück verschafft.	
HAL	Buch	Halenta, Brigitte: Die Breite der Zeit	Orlanda	2007	287 S.	978-3-8967-8361-5	19,50 €	Alter, Verlieben	Henriette (74) löst sich behutsam aus ihrem alten Leben, verliebt sich in den Galeristen Carl und lebt selbstbestimmt mit ihm Liebe und Sexualität - ohne Scham und ohne die Ängste einer jungen Frau	1
JAH	Buch	Jahre sind nur Kleider : Geschichten vom Älterwerden	Edition Ebersbach	2004	127 S.	3-934703-79-8	14,00 €	Altern, Erzählungen	Eine Frau, die den Dreißigern zum zehnten Mal Lebewohl gesagt hat, braucht sich nicht mehr um ihr Alter herumzuschummeln. Sie ist in den besten Jahren. Jetzt wird sie alles haben, worum sie sich immer bemüht hat: Ruhe und Verstand, Anerkennung und Sinnlichkeit. Nie wieder Fehler – sie hat sie alle schon gemacht. Oder?	1
JUE	Buch	Jünger werden mit den Jahren / Hrsg. von Dieter Hildebrandt	Sanssouci	2004	175 S.	3-7254-1298-7	14,90 €	Lyrik, Alter	In den rund 150 Gedichten vom Älterwerden geht es heiter-vergnügend um die Kunst, alt zu sein und aus den Erinnerungen positive Erfahrungen zu ziehen.	1
KAR	Buch	Karasek, Hellmuth: Süßer Vogel Jugend oder Der Abend wirft längere Schatten	Heyne Bücher	2008	272 S.	978-3-453-40547-9	8,95 €		Wer alt wird, hat Glück - schon allein, weil er erlebt und erkennt, welches Unglück das Alter ist: ein Fluch, den man zum Segen erklären muss, nichts anderes bleibt einem übrig. Selten hat jemand so klug, so pointenreich, vergnüglich und nachdenklich über das geschrieben, was uns allen bevorsteht.	
Kes 1	Buch	Grün, Anselm: die hohe Kunst des Älterwerdens	Vier-Türme-Verl.	2008	166 S.	978-3-87868-661-3	16,90 €	Altern, Christentum	Der bekannte Seelsorge beschreibt das Älterwerden vor einem spirituellen Hintergrund.	

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Mbk 6	Buch	Goldberg, Elkhonon: Die Weisheits-Formel: wie Sie neue Geisteskraft gewinnen, wenn Sie älter werden.	Rowohlt	2007	379 S.	978-3-498-02508-3	9,90 €	Alter, Gedächtnis	Elkhonon Goldberg macht deutlich, dass wir viel für unsere kognitive Fitness tun können und sollten. Je früher, desto besser. Seine ermutigende Botschaft in der Ära des "Methusalem-Komplots": Altern ist kein Verhängnis, sondern eine Chance, die man nutzen kann. Denn wahre Weisheit gibt es erst im Alter.	
Mbl 3	Buch	Burkhardt, Margit: Gewöhnen Sie sich das Altern ab! : das mentale Anti-Aging -Training	Herbig	2004	220 S.	3-7766-2246-6	7,40 €	Altern, Lebensgestaltung	Altern ist Einstellungssache und hat nicht nur etwas mit Jahren zu tun. Wenn wir unsere Flexibilität und Offenheit bewahren, können wir unsere Jugendlichkeit zu einem bleibenden Charakterzug entwickeln.	1
Mbl 3	Buch	Nack, Cornelia: Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl : Frieden schließen mit den älter werdenden Eltern	Kösel	2004	223 S.	3-466-30653-1	16,95 €	Eltern, Generationskonflikt, Ratgeber	Interviews und Fallberichte über die psychologischen Zusammenhänge, die die Eltern-Kind-Beziehung auch noch im Alter belasten und Hilfen zur Gestaltung eines erwachsenen Miteinanders.	1
Mbl 3	Buch	Drolshagen, Ebba D.: Ich will aussehen wie ich selbst. Nur schöner!	Droemer/Knaur	2007	269 S.	978-3-426-27421-7	14,90 €	Altern, Schönheit	Ein Feuerwerk von Informationen und Anekdoten aus der Modezone und Verschönerungsszene, voller empirischer und küchenpsychologischer Erkenntnisse und reichlich Lebenserfahrung, sehr persönlicher Stil- und Farbkommentare und ein bisschen Promiklatsch mit dem genauen Blick von Frau zu Frau ...	
Mbl 3	Buch	Schäfer, Bärbel: Die besten Jahre : Frauen erzählen vom Älterwerden	Kiepenheuer	2007	284 S. : zahlr. Ill.	978-3-378-01091-8	19,95 €	Altern, Erfahrungsberichte, Frau	41 Frauen zwischen 30 und 100 erzählen, wie sie ihr Alter und ihr Älterwerden erleben.	
Mcl	Buch	Bode, Richard: Nimm zuerst ein kleines Boot : von den Gezeiten des Lebens	Ariston	2004	192 S.	3-7205-2562-7	12,95 €	Lebensgestaltung, Ratgeber	Im Leben ist es wie beim Segeln: man muss mit dem Wind gehen, aber auch Flauten und schlechtes Wetter aushalten. Es gibt Zeiten, in denen man sich treiben lassen kann und andere, in denen es darauf ankommt, richtig zu navigieren, um Unwegsamkeiten zu überwinden und zum richtigen Zeitpunkt Richtungsänderungen einzuleiten.	1
Mcl	Buch	Grün, Anselm: Dem Alltag eine Seele geben	Herder	2004	142 S.	3-451-28403-0	7,90 €	Lebenshilfe, Ratgeber	Betrachtungen von Anselm Grün, einem der meistgelesenen spirituellen Autoren der Gegenwart.	1
Mcl	Buch	Hein, Hubert: Fit für die zweite Lebenshälfte : Infos, Ideen und Tipps für die Zeit nach dem Beruf	Becker	2004	299 S. : Ill.	3-929480-17-4	14,80 €	Alter, Lebensgestaltung	"Fit für die zweite Lebenshälfte" versteht sich als Begleiter für das Älterwerden. Und genau so breit wie dieser Anspruch ist, so breit ist auch der Inhalt angelegt. Es eignet sich weniger zum Durchlesen als vielmehr dazu, sich zu informieren und sich gezielt anregen zu lassen. Ein Ratgeber und Informationswerk für die aktive Gestaltung des Alters - allerdings weniger geeignet für Menschen mit Antriebschwäche. Mit vielen Literatur- und Internettipps.	1
Mcl	Buch	Heute weiss ich was ich will : Frauen über 50 erzählen	vgs	2004	221 S. : Ill.	3-8025-1644-3	14,90 €	Altern, Lebenseinstellung	Christiane Krüger, Bibi Johns, Katja Ebstein und andere - sie alle gehen nicht nur selbstverständlich, sondern auch sehr selbstbewußt mit dem Alter um.	1
Mcl 3	Buch	Schönfeldt, Sybill Gräfin von: Wenn wir uns mitten im Leben meinen: Gedanken über Leben und Sterben.	Piper	2004	283 S.	3-492-04617-7	19,90 €	Alter, Sterben, Tod	Der Tod ist im Leben allgegenwärtig. Seit der Geburt sind wir Menschen auf dem Weg zu ihm. Deshalb macht es wenig Sinn, ihn zu verdrängen oder gar zu tabuisieren. Sehr persönlich zeigt Gräfin Schönfeldt, wie der Tod im Leben wohnt und wie man sich sinnvoll mit ihm auseinandersetzen kann.	1
Nck 1	Buch	Himmel, Michaela: Best Age Yoga: gesund und entspannt älter werden	pietsch Verlag	2007	136 S.	978-3-613-50534-6	14,95 €	Alter, Hatha-Yoga	Die Autorinnen, versierte Yoga-Lehrerinnen, informieren über den Nutzen von Yoga für ältere Menschen und zeigen leicht nachvollziehbare Übungen nach dem Iyengar-Stil, die Kraft, Beweglichkeit und Konzentration fördern, aber auch Lebensfreude vermitteln.	
Ngk 7	Buch	Ennulat, Gertrud: Enkelkinder fordern uns heraus : wie die Beziehungen zwischen Kindern und Großeltern gelingen können	Klett-Cotta	2004	167 S.	3-608-93756-0	12,50 €	Familienerziehung, Lebensgestaltung	Kinder werden heute nicht nur von Eltern, sondern auch von Großeltern bis ins Erwachsenenalter begleitet. Was bedeutet das für ihre soziale, emotionale und kognitive Entwicklung, wenn sie die Vielfalt der Beziehungen zwischen den Generationen leben dürfen?	1
NOL	Buch	Noll, Ingrid: Ladylike	Diogenes	2007	323 S.	978-3-2572-3596-8	9,90 €	Frauenfreundschaft, Alter	Anneliese und Helga beide 70, haben gerade eine Frauen-WG gegründet, wollen noch etwas vom Leben haben und begeben sich auf Deutschlandtournee.	
Rml 112	Buch	Butschkow, Peter: Überleben im Ruhestand	Lappan	2004	48 S. : Ill.	3-8303-3094-4	7,90 €	Ruhestand, Cartoon	Humorvolle Darstellung über Ruheständler, die die aufregenden Geheimnisse eines Haushalts kennenlernen. Ein Begleiter für die erste Phase der Trennung vom Arbeitsleben.	1
							560,30 €			

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Ffr	Buch	Hoffmann, Günther: Recht im Alter	Nomos	2008	150 S.	3-423-58098-4	8,90 €	Recht, Senioren	<i>Titel erscheint lt. Verlag im Mai 2008</i> Rechtlich abgesicherte Definition von Vorsorgemaßnahmen und Legitimation von Vertretungshandlungen.	1
Fhk	Buch	Marburger, Horst: Hinzuverdienen als Rentner : alle Rentenansprüche erhalten trotz zusätzlicher Einkünfte ; Hinzuverdienstgrenzen kennen und	Walhalla u. Praetoria	2007	160 S.	978-3-8029-3399-8	9,95 €	Rente, Ratgeber	Ratgeber für Rentner, Schüler, Studenten zu den Möglichkeiten eines Nebenverdienstes und seinen Auswirkungen auf Steuerrecht und Sozialversicherung.	
Fkn	Buch	Koch, Irmelind R.: Schenken und Erben ohne Finanzamt : clever planen, Steuer sparen, Strategien, Konzepte, Beispiele.	Walhalla u. Praetoria	2007	166 S.	978-3-8029-3669-2	9,95 €	Erbrecht, Ratgeber	Checklisten und Tipps rund um das Thema Erbschaftssteuer.	
Hdk 70	Buch	Lau, Thomas: Finanzielle Freiheit 48plus	Campus-Verl.	2007	287 S.	978-3-593-38260-9	19,90 €	Altersvorsorge, Finanzratgeber	Der Finanzexperte Thomas Lau fasst gezielt die Lebenssituation dieser Altersgruppe ins Auge und bietet den Lesern eine praktische Anleitung, individuelle und effiziente Strategien für die eigene Vorsorge zu entwickeln: erste finanzielle Bilanz ziehen das Vermögen umschichten aktiv Ruhestandsplanung betreiben Familienabsicherung von allen Seiten betrachten	1
Hdk 70	Buch	Merkl, Joachim: Finanzen im Ruhestand	Stiftung Warentest	2008	200 S.	978-3-938174-65-4	9,90 €	Finanzratgeber	<i>Titel erscheint lt. Verlag im Mai 2008</i> Anlagemöglichkeiten, Vermögenssicherung, Risikoschutz	
Hdk 82	Buch	Pohlmann, Isabell: Altersvorsorge für Selbstständige	Stiftung Warentest	2007	224 S.	978-3-938174-81-4	16,90 €	Altersvorsorge, Ratgeber	Anders als Angestellte, haben Selbstständige vielfach einen größeren Spielraum, wenn es um die Gestaltung ihrer Altersvorsorge geht. Der Band zeigt anhand von Fallbeispielen unterschiedliche Versorgungsoptionen auf und erläutert auch die private Vermögensplanung.	
Hdk 85	Buch	Wagner, Gert: Die neue Renten- und Pensionsbesteuerung : Steuerpflicht für Lebensversicherungen	Walhalla	2006	112 S. : Ill.	978-3-8029-3791-0	8,95 €	Altersversorgung, Alterseinkünfte, Steuerrecht, Ratgeber	Die Renten- und Pensionsbesteuerung, insbesondere auch die Besteuerung privater Renten- und Lebensversicherungen ist nicht mehr aufzuhalten. Gert Wagner zeigt Strategien auf für Erwerbstätige, Rentner und Pensionäre.	1
Hhk 1	Buch	Fröhlich, Hans W.: Steuererklärung für Rentner 2007/2008 : Wissen für Senioren	Stiftung Warentest	2007	176 S.	978-3-937880-71-6	12,90 €	Einkommensteuer, Ratgeber, Rentner	Ratgeber zur Frage, ob Steuern auf die Altersrente gezahlt werden müssen. Mit Hilfestellungen zum Ausfüllen der Steuerformulare.	
							97,35 €			1

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Mcl	Audio-CD	Grawunder, Katharina: Stille finden : eine Reise in die Entspannung mit Musik	Schirner	2001	30 Min.	3-89767-096-8	13,95 €	Entspannung, Musik, Tonträger	Eine Reise in die Entspannung mit Musik	1
Mcl	Audio-CD	Sangeet, Antar: Klangschalen Meditation	Schirner	2001	60 Min.	3-89767-093-3	13,95 €	Meditation, Musik, Tonträger	4 Klangbilder mit Klangschalen	1
Mcl	Audio-CD	Stein, Arnd: Am Meer : sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	VTM	1996	60 Min.	3-89326-925-8	14,95 €	Meditation, Musik, Tonträger	Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	1
Mcl	Audio-CD	Stein, Arnd: Blumenwiese : sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	VTM	1996	60 Min.	3-89326-919-3	14,95 €	Meditation, Musik, Tonträger	Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	1
Mcl	Buch	Schneider, Sylvia: Love your age : acht Wege aus dem Schönheitsterror	Moderne Verlagsges. MVG	2006	285 S.	978-3-636-07165-1	9,90 €	Frau , Alter, Lebensführung	Die bekannte, vielseitige Autorin legt nun einen Ratgeber für die Frau in der Lebensmitte vor.	1
Mcl	Audio-CD	Stein, Arnd: Inspiration : sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	VTM	1996	60 Min.	3-89326-921-5	14,95 €	Meditation, Musik, Tonträger	Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen.	1
Mcl	Audio-CD	Stein, Arnd: Träume : sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	VTM	1996	60 Min.	3-89326-916-9	14,95 €	Meditation, Musik, Tonträger	Sanfte Musik zum Entspannen und Wohlfühlen	1
Mcl	Audio-CD	Trökes, Anna: Yogameditation	Theseus	2004	64 Min.	3-89620-241-3	17,90 €	Meditation, Musik, Tonträger	Die Yogameditationen sind eingebettet in meditative Musik, die zusätzlich eine Atmosphäre der Ruhe und Gelassenheit schafft.	1
Vck	Buch	Bausinger, Hannegret: Fit und entspannt in die zweite Lebenshälfte : das Wohlfühlbuch ab 50	Freies Geistesleben	2003	128 S.	3-7725-5029-0	13,50 €	Fitness, Ratgeber	Der begleitende Ratgeber für die besten Jahre des Lebens.	1
Vck	Audio-CD	Stein, Arnd: Abwehrkräfte steigern : Stereo-Tiefensuggestion	VTM	1995	59 Min.	3-89326-854-5	19,95 €	Abwehrkraft, Meditation, Musik	Entspannungs- und Suggestionsprogramm zur Steigerung des Immunsystems. Stein arbeitet bei seinen Suggestions-Formeln nach dem Hypnotherapie-Konzept des amerikanischen Psychotherapeuten Milton Erikson.	1
Vck 1	Buch	Francina, Suza: Yoga kennt kein Alter : ein Praxisbuch	Patmos	2005	335 S. : Ill.	978-3-491-69817-8	12,95 €	Yoga, Alter	Sie sind nie zu alt, um Yoga zu üben. Im Gegenteil: Sie sind bereits zu alt, um es nicht zu tun.	1
Vcl 1	Buch	Strunz, Ulrich: Geheimnis Eiweiß	Heyne	2004	224 S. : Ill.	3-453-12002-7	20,00 €	Eiweiß, Ernährung, Immunsystem	Eiweiß ist gesund. Proteine helfen beim Abnehmen, senken den Blutdruck, stimulieren das Immunsystem und stärken die Konzentrationsfähigkeit.	1
Vcl 3	Buch	Grillparzer, Marion: Fatburner : so einfach schmilzt das Fett weg	Gräfe u. Unzer	2005	128 S. : Ill.	978-3-7742-6688-9	12,90 €	Abnehmen, Ratgeber	Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Fatburner sind Vitalstoffe. Sie aktivieren den Fettabbau und kurbeln die Produktion von Hormonen an, die schlank, fit und glücklich machen. Der Ratgeber verrät, wie eine zeitgemäße Ernährung aussieht und in welchen Lebensmitteln welche Vitalstoffe stecken.	1
Vcm	Buch	Konopka, Peter: Fit in der Lebensmitte : das Gesundheitsprogramm für Ihre Bestform	Econ	2005	160 S.	3-430-15498-7	14,95 €	Fitness, Senioren	Zahlreiche Tipps für Fitness, Ernährung und Entspannung, die über Fünfzigjährigen helfen, das Leben gesund und aktiv anzugehen.	1

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Vcm 6	Buch	Alt werden - beweglich bleiben : Leibesübungen als Altershilfe - ein ärztlicher und sportlicher Leitfaden für Senioren / Brigitte Becker ; Eberhard Brüggemann ; Ilse Tutt	Gruppenpädagogis che Literatur	2002	172 S.	3-89544-075-2	19,90 €	Leibesübungen, Alter	Leibesübungen als Altershilfe, ein ärztlicher und sportlicher Leitfaden für Senioren.	1
Vcm 6	Buch	Koch, Marianne: Körperintelligenz : was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben	Deutscher Taschenbuch-Verl.	2003	280 S. : Ill.	3-423-24366-X	14,00 €	Alter Lebensqualität, Fitness	Marianne Koch hat mit Experten wie mit Prominenten gesprochen. Mit ihrer sehr persönlichen Erzählweise kann sie wie kaum jemand sonst vermitteln, was es bedeutet, intelligent zu altern, das heißt mit Körper, Geist und Seele so klar umzugehen	1
Vcm 6	Buch	Levi-Montalcini, Rita: Die Vorzüge des Alters : Leistungsfähigkeit und geistige Aktivität ein Leben lang	Piper	2005	176 S.	3-492-24388-6	8,95 €	Alter, Gesundheitspflege	Die römische Ärztin und Nobelpreisträgerin erläutert, warum sich das Gehirn auch im Alter ständig erneuert und wie ein aktives Leben immer neue Fähigkeiten weckt.	1
Vcm 6	Buch	Reglin, Petra: Vital & beweglich ein Leben lang	Trias	2007	148 S.	978-3-8304-3366-8	14,95 €	Alter, Muskelatrophie	Eine Kurskonzeption mit einführendem Gesundheitsteil zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Beweglichkeit im Alter	
Vcx	Buch	Stoohs, Riccardo A.: Wenn die Nacht zum Tag wird	Moderne Verlagsges. MVG	2007	236 S.	978-3-636-06285-7	15,90 €	Alter, Schlafstörung	Ausgehend vom Schlaf und seinen Störungen setzt der Schlafmediziner Stoohs den Akzent bei den Besonderheiten und Störungen des Schlafs in der 2. und 3. Lebenshälfte und deren Behandlung durch Profis wie auch in Eigenregie.	1
Vel 7	Buch	Fischer, Jürgen: Das Arthrose Stopp- Programm. So bleiben Sie schmerzfrei und beweglich. Die 82 besten Übungen und Experten-Tipps	Trias	2008	116 S.	978-3-8304-3425-2	12,95 €	Arthrose, Ratgeber	Die besten Experten-Tipps und Übungen: überall und jederzeit anwendbar: Aus der langjährigen Praxis- Erfahrung von Orthopäden, Physiotherapeuten und Sportpädagogen.	
Ver 2	BUch	Kieslich, Sabine: Der Angehörigenratgeber	Südwest-Verl.	2008	175 S.	978-3-517-08351-3	16,95 €	Demenz	Dieses Handbuch bietet Rat und Hilfe für Angehörige psychisch Kranker.	
Ver 2	Buch	Buijssen, Huub: Demenz und Alzheimer verstehen. Erleben - Hilfe - Pflege: ein praktischer Ratgeber	Beltz	2008	279 S.	978-3-407-85862-7	16,90 €	Demenz, Alzheimer	Der Autor, dessen Vater selbst unter Demenz litt, berät seit vielen Jahren Angehörige von Demenzkranken.	
Ver 2	Buch	Niklewski, Günter: Demenz : Hilfe für Angehörige und Betroffene	Stiftung Warentest	2006	318 S.	978-3-937880-29-7	19,90 €	Demenz, Ratgeber	Überblick über Demenzformen, über die medikamentösen und psychotherapeutischen Interventionen sowie die Betreuung des Patienten.	
Ver 2	Buch	Engel, Sabine: Alzheimer und Demenzen : Unterstützung für Angehörige	Trias	2006	203 S.	978-3-8304-3381-1	19,95 €	Demenz, Alzheimer, Ratgeber	Krankheitszeichen, Behandlungsmöglichkeiten und detaillierte Verhaltensempfehlungen für Angehörige.	
Vfm 1	Buch	Reuyß, Stefan: Wenn's alleine nicht mehr geht : 15 Reportagen aus dem Pflegealltag moderner Familien	Dietz	2008	184 S.	978-3-8012-0383-2	16,80 €	Alter, Krankheit, Pflege	<i>Titel erscheint lt. Verlag Mai 2008</i> Demenz, Schlaganfall, Diabetes: Ein Pflegefall bringt die Familie oft an den Rand der Erschöpfung. Diese Reportagen zeigen, dass »gute« Pflege in der Familie möglich ist, ohne an der Aufgabe zu zerbrechen.	
Vfm 1	Buch	Berry, Monika: Zu Hause pflegen - ein Ratgeber	Moderne Verlagsges. MVG	2007	222 S.	978-3-636-06284-0	15,90 €	Alter, Hauspflege	Monika Berry gibt praktische Hilfen, wie die räumliche Veränderung für alle Beteiligten bewältigt werden kann. Sie zeigt, wie trotz bestehender Konflikte Pflege funktioniert und bietet Lösungsvorschläge.	1
Vfm 3	Buch	Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun/hrsg. v. Andreas Heller, Katharina Heimerl	Lambertus-Verlag	2007	592 S.	978-3-7841-1643-3	35,90 €	Alter, Sterbebegleitung	Der zweite Band der Reihe "Palliative Care", entstanden im Universitätsinstitut für interdisziplinäre Forschung und Fortbildung (IFF) in Wien, gibt Aufschluss, was alte Menschen für ihre letzte Lebensphase wünschen und brauchen, ermutigt dazu, sie selbst zu befragen und das Thema Sterben und Tod anzusprechen.	1

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Ybk 4	Buch	Seo, Yoon-Nam: Hundert Jahre? Kein Problem! Jung bleiben mit Meister Seo.	Knauer MensSana	2008	175 S.	978-3-426-65601-3	17,95 €	Gesundheit	Jung bleiben mit Meister Seo - der berühmte Taekwondo-Großmeister aus Korea hat speziell für die Zielgruppe der "Best Ager" ein Programm entwickelt, das den Körper ebenso anspricht wie den Geist.	
Ybk 4	Buch	Erfolgreich Altern durch Sport / Hrsg. Woll, Alexander	UVK	2008	100 S.	978-3-86764-072-5	9,90 €	Altern, Sport	<i>Titel erscheint lt. Verlag Mai 2008</i> Der Band durchleuchtet die Zusammenhänge zwischen Sport und Alterungsprozess aus dem Blickwinkel unterschiedlicher Disziplinen (Sportwissenschaft, Psychologie, Gerontologie) und geht dabei auf verschiedene Facetten von Gesundheit sowie auf bestimmte Alters- und Bevölkerungsgruppen ein.	
Ybk 8	Buch	Steffny, Herbert: Das große Laufbuch : alles, was man übers Laufen wissen muss	Südwest-Verl.	2004	368 S. : Ill.	3-517-06728-8	22,95 €	Alter, Laufen, Gesundheitssport	Herbert Steffny ist Diplombiologe und 16-facher Deutscher Meister in verschiedenen Laufdisziplinen. In diesem Buch zeigt er bewährte Trainingspläne, vom Einstieg bis zum Marathon. Mit zahlreichen Trainingstipps, Schaubildern und Fotos. Hinweise zur individuellen Laufausrüstung, zu Stretching und Ernährung.	1
Ybk 8	Buch	Wollring, Ursula: Gymnastik im Herz- und Alterssport : Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte	Meyer & Meyer Sport	2008	253 S.	978-3-89899-360-9	18,95 €	Alter, Sport	Die Vielfalt an gymnastischen Übungen mit Geräten und ohne zeigt, dass Funktionsgymnastik keineswegs langweilig sein muss. Allgemeine didaktische Überlegungen zur langfristigen Gestaltung von Übungsstunden werden einleitend aufgeführt.	1
Ybk 8	Buch	Bewegung, Spiel und Sport im Alter : neue Ansätze für Kompetentes Altern/Hrsg. v. Edgar Beckers, Joe Ehlen u. Andreas Luh	Sport & Buch Strauß	2006	210 S.	978-3-939390-39-8	19,80 €	Alter, Sport	Ein Leitfaden für alle, die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Ältere planen und organisieren wollen.	1
Ybk8	Buch	Regelin, Petra: Fit bis ins hohe Alter	Meyer & Meyer Sport	2007	159 S.	978-3-89899-319-7	18,95 €	Alter, Bewegungstherapie	Mobil bleiben. Selbständig sein. Stürze vermeiden	
							547,20 €			18

Sachgr.	Art	Autor / Titel	Verlag	Jahr	Umfang	ISBN	Preis	Schlagwort	Bemerkung	Best.
Adn	Buch	Schmidt, Gisela: Gedächtnistraining für Senioren : Methoden und Spiele	Don Bosco Verl.	2005	103 S.	978-3-7698-0721-9	11,80 €	Gedächtnistraining, Seniorenspele	Zu zahlreichen Themen, die dem Wissens- und Erfahrungsbereich älterer Menschen entsprechen, werden Anregungen zur Gestaltung eines Gruppentreffens gegeben.	
Nm	MPP	Sprachen lernen. Europäisches Sprachenportfolio für Erwachsene	Hueber	2006		978-3-19-002963-1	9,95 €	Sprachenlernen	Herausgegeben vom Volkshochschulverband Thüringen in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden Baden-Württemberg, Hessen und Niedersachsen, sowie dem Bayerischen Volkshochschulverband. Diese vom Europarat akkreditierte deutschsprachige Fassung des Sprachenportfolios für Erwachsene gilt für den Erwerb aller europäischen Sprachen (einschließlich Deutsch als Fremdsprache).	
Wc	Buch	Bevern, Bettina von: Den Computer entdecken / Bettina van Bevern. [Hrsg.: Landesverband der VHS von NRW e.V.]	Sybex	2004	189 S. : Ill.	3-8155-4413-0	15,95 €	Personal-computer, Einführung	Erste Einführung in Funktion und Bedienung von Windows-PCs für Senioren.	1
Wc	Buch	Born, Günter: Computer : erobern Sie den PC!. Leichter Einstieg für Senioren	Markt u. Technik	2007	352 S. : Ill.	978-3-8272-4279-2	19,95 €	Personal-computer, Einführung	Beliebtes Standardwerk für alle, die zum ersten Mal am PC sitzen. Das ideale Buch für Menschen ab der Lebensmitte. Große Schrift, viele aussagekräftige Bilder, leicht verständliche Texte. Lernen Sie "Computer-Chinesisch" und legen Sie mit dem PC einfach los. Es macht garantiert Spaß:	1
Wc	Buch	Schumann, Hans-Georg: PCs für Oldies : [... but Goldies]	mitp	2004	397 S. : Ill., graph Darst.	3-8266-1473-9	20,00 €	Personal-computer, Einführung	Hans-Georg Schumann führt Schritt für Schritt ein in die spannende Computerwelt, die Bestandteile des Computers, das Betriebssystem Windows Me und alle grundlegenden Fertigkeiten, die man eigentlich bei allen braucht, was man auch immer mit dem Computer anstellen möchte.	1
Wcc 3	Buch	Schneider, Jutta: Bildung im Netz ohne Altersschranken : Grundlagen, Chancen, Perspektiven	VDM Verlag Dr. Müller	2004	159 S.	978-3-86550-035-9	49,00 €	Internet Seniorenbildung	Welche Möglichkeiten bietet es älteren, lernwilligen Menschen? Welches Ansehen hat das Internet bei ihnen? Welche Schwierigkeiten und Vorbehalte seitens der älteren Menschen gilt es zu überwinden? Diesen und anderen Fragen geht Jutta Schneider in ihrer praxisorientierten Analyse nach.	
Wsn 1	Buch	Bevern, Bettina van: Fotografieren mit der digitalen Kamera : endlich Zeit für neue Erfahrungen	Sybex	2006	189 S.	978-3-8155-4416-7	15,95 €	Digitale Fotografie, Seniorenbildung	Basiswissen zum Komplex Digitalkamera.	
							142,60 €			1