

Mediathek

**Öffentliche Katholische Bücherei
Neuhausen auf den Fildern**

Bücherliste zur Ausstellung „Was heißt schon alt?“

**Wanderausstellung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend vom 12.11.22 – 27.11.22
im Katholischen Gemeindehaus, Klosterstraße 8, 73765 Neuhausen / F.**

**Die Bücher der Ausstellung sind aus dem Bestand der
Öffentlichen Katholischen Bücherei – Mediathek
Bildungszentrum Oberes Schloss
Schlossplatz 7, 73765 Neuhausen / F. Tel. 07158-9134207
E-Mail: info@buecherei-neuhausen.de
www.buecherei-neuhausen.de**

Die Bücher sind im Anschluss der Ausstellung in der Bücherei entleihbar!

SACHBÜCHER

Grün, Anselm und Wu, Hsin-Ju: Selbstbestimmt im Alter. Ein Praxisbuch. Vier-Türme - Verlag, 2022

Gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es, viele Entscheidungen zu treffen, die die Weichen dazu stellen, wie wir unser Alter erleben. Spiritualität kann uns dabei eine große Hilfe sein. Denn der Glaube vermittelt uns, dass wir eine unantastbare Würde haben. Zugleich lädt sie uns dazu ein, uns mit unserer Vergangenheit auszusöhnen und diese in unser Leben zu integrieren.

Schulz, Stefan, Die Altenrepublik. Wie der demographische Wandel unsere Zukunft gefährdet. Hoffmann und Campe, 2022

Deutschland wird immer älter, die Zahl der Älteren wird in wenigen Jahren deutlich höher sein als die der jüngeren erwerbsfähigen Personen. Dies hat Konsequenzen für Wirtschaft und Gesellschaft, v.a. für die Jungen. Der vorhandene Generationenkonflikt wird verschärft. Mit umfangreichen Quellen und Literaturteil.

Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen. Reclam, 2021

Wie gehen wir damit um, dass unsere Gesellschaft immer älter wird? Wer den Herausforderungen dieser Entwicklung begegnen will, sollte die Diskussionen der Vergangenheit kennen. Wichtige philosophische Texte zum Thema: Ausschnitte klassischer Positionen, u. a. von Platon, Aristoteles, Cicero, Seneca, Montaigne oder Schopenhauer – darunter auch Jacob Grimms berühmte »Rede über das Alter« – sowie Stellungnahmen zeitgenössischer Philosophen wie Odo Marquard, Otfried Höffe oder Andreas Kruse, die sich etwa mit der Würde demenzkranker Menschen beschäftigen.

Lehofer, Michael: Alter ist eine Illusion. Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien. GU Verlag, 2021

Viele Menschen verschwenden enorm viel Zeit und Energie, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärtsgewandt und zu einem Vermeidungsprojekt - sie vermeiden das Alter und werden Nachlassverwalter ihrer Kindheit und Jugend. Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, dass wir immer wieder loslassen, in unserem Kopf Platz schaffen für Neues, für das ständige Neuwerden. Nur das hält uns wahrhaft jung

Malessa, Andreas: Mann! Bin ich jetzt alt?! Adeo Verlag, 2021

Nach dem meist termingebundenen Ende beruflicher Herausforderungen beginnt für Männer die Suche nach einem neuen Stellen- und Selbstwert. Der ev. Theologe und Journalist hat einige Rentner und Pensionäre befragt und reflektiert ihre Einstellung zum Alter.

Blohm, Wolfgang: Das Alter. Impulse für die bessere Hälfte. Springer Verlag, 2021

Jede Lebensphase hat ihre eigenen Gesetze, und so ist auch das "Alter" nur ein Wort, das man selbst mit Inhalt füllen sollte. Der Autor will Ihre Freude wecken, die neuen Freiräume tatsächlich und intensiv zu nutzen, ohne sich ständig an veralteten Maßstäben und Wertvorstellungen zu orientieren.

Zink, Jörg: Genieße den Reichtum der Jahre. Dankbar älter werden. Herder Verlag, 2021

Sehr persönlich und zuversichtlich, aber ohne Idealisierung spricht der bekannte Theologe Jörg Zink über das Älterwerden. Ein kleines Buch voller Gottvertrauen, das inspiriert und Kraft schenkt.

Höffe, Otfried, Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens. C.H. Beck, 2018

Gedanken über eine Sozialethik des Alterns, die auf philosophischer Basis mögliche Arten darstellt, wie alte Menschen, ihre Betreuenden und Institutionen den letzten Lebensabschnitt klug gestalten können.

Schilling, Otto: Ruhestand? Von wegen... Ideen und Chancen. Verlag Neue Stadt, 2018

Der Beginn des Ruhestands ist ein Einschnitt mit vielen Herausforderungen und Chancen. Der Sozialpädagoge und Theologe Otto Schilling hat ungezählte Menschen begleitet, er kennt geglückte und problematische Übergänge in diese neue Lebensphase. Dieses Buch ist die Quintessenz einer eingehenden Beschäftigung mit der Materie und Frucht jahrelanger praktischer Erfahrungen und vieler Gespräche.

Müller Wunibald: Loslassen und weitergehen. Patmos Verlag, 2017

Wer aus dem Beruf ausscheidet, muss sich auf vieles im Leben neu einstellen. Wie kann man sich lösen von all dem, das man von einem Tag auf den nächsten verlieren wird oder schon verlassen musste? Der Theologe und Psychotherapeut gewährt einen intimen und hilfreichen Einblick in die eigenen Versuche, das Leben weitergehen zu lassen

Medina, John: Brain Rules fürs Älterwerden. Lebensfroh, vital und geistig fit bleiben. Hogrefe, 2019

Der amerikanische Entwicklungsbiologe Medina erklärt in 10 "Brain Rules", was man tun kann, um Alterungsprozesse beträchtlich zu verlangsamen. Mit einer Fülle von praktischen Ratschlägen.

Von Hirschhausen, Eckart und Esch, Tobias: Die bessere Hälfte. Worauf wir uns mitten im Leben freuen können. Rowohlt, 2018

Die Freunde Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch wollen die Angst nehmen vor dem Älterwerden. Die beiden Ärzte sprechen über Glück, Erfahrung, Weisheit und Reife, diskutieren über wissenschaftliche Erkenntnisse und steuern eigene Erfahrungen bei.

Kast, Verena: Altern – immer für eine Überraschung gut. Patmos Verlag, 2016

Die Psychoanalytikerin nach C.G. Jung beschäftigt sich mit dem Altern und führt an einen freundlichen, akzeptierenden Lebensrückblick und ein "abschiedliches" Leben heran, das mit körperlicher und geistiger Beweglichkeit genossen werden kann.

Mietzel, Gerd: Erfolgreich altern. Strategien für ein aktives und zufriedenes Älterwerden. Hogrefe Verlag, 2014

Der Autor wertet zahlreiche fachwissenschaftliche Veröffentlichungen zum erfolgreichen Altern aus und zeigt genau, was man tun kann, wenn man in dieser Lebensphase gesund bleiben und mit sich selbst und seinem Umfeld zufrieden sein will.

Huntemann, Hanne und Joschko, Angela: Liebe auf den späten Blick. Partnersuche 60+. Rororo. Verlag, 2014.

Was ist das Besondere an 60+? Sehr viel, denn nach Berufstätigkeit und Auszug der Kinder muss das Leben neu strukturiert werden und viele sind verwitwet oder geschieden. Sie

erzählen von Zweifeln und Enttäuschungen bei der (zumeist online-) Partnersuche, doch auch von später Liebe und großem Glück.

Prosinger, Wolfgang: In Rente. Der größte Einschnitt unseres Lebens. Rowohlt Verlag, 2014

Eine Konstante, die das Leben 60 Jahre lang bestimmt hat, bricht weg. Ist das ein Glücksfall, weil leidige Pflichten und Zwänge endlich wegfallen? Oder bedeutet es den Absturz in die Bedeutungslosigkeit und den Verlust des Lebenssinns?

Jellouscheck, Hans: Wenn Paare älter werden. Die Liebe neu entdecken. Herder, 2008.

Der Autor beschreibt die besonderen Herausforderungen in der Paarbeziehung bei der "Generation 60plus" und liefert Empfehlungen zur Vertiefung, Weiterentwicklung oder auch zur Wiederbelebung der Liebe.

Pflege zu Hause organisieren. Was Angehörige wissen müssen. Hrsg. Verbraucherzentrale, 2017

Der Ratgeber der Verbraucherzentrale bietet pflegenden Angehörigen - gegliedert in 4 Hauptteile - einen ersten Überblick, was zu tun und zu regeln ist, wenn ein Pflegefall eintritt.

Ries, Waltraud: Glücklich Wohnen im Alter. Welche Wohnform ist die beste für mich? 17 Wohnmodell im Überblick. Alcorde Verlag, 2012

Verschiedenartige Wohnformen sollten differenten Lebensformen älterer Menschen entsprechen. Vorgestellt werden u.a. Wohnmodelle vom normgerechten Umbau der eigenen Wohnung über ambulante und Tagespflege, Hausgemeinschaften bis zum "Wohnen mit Service" in Betreutem Wohnen und Seniorenresidenzen.

Rischko, Erika: Für Fitness ist es nie zu spät. ZS-Verlag, 2022

Ratgeber zum Seniorensport, den die über 80jährige E. Rischko, deren Fitness-Videos bei TikTok und YouTube gefeiert werden, mitgestaltet hat. Thematisiert auch gesundheitsfördernde Faktoren wie Bewegung, Schlaf und Lebenseinstellung. Mit illustrierter Übungssammlung und zwei Workouts.

Gießing, Jürgen: Muskeltraining für Senioren. Limpert Verlag, 2019

Ratgeber zum Muskeltraining für Senioren mit 80 variationsreichen und effektiven Übungen, die ohne großen Aufwand zu Hause oder im Verein durchgeführt werden können.

Bowman, Katy; Dynamic Aging – aktiv und beweglich in jedem Alter! Hans-Nietsch-Verlag, 2018

Körperliche Mobilität trainieren und wiederherstellen - ein umfassendes Trainingsprogramm für Muskeln, Sehnen und Gelenke gegen den "sitzenden Lebensstil".

Morency, Carole: Yoga für Senioren. Naturavia-Verlag 2014

Ausführlich erklärte und bebilderte Yogaübungen speziell für Menschen ab ca. 70 Jahren. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Eigenständigkeit der Praktizierenden werden deutlich verbessert. Die Entspannungsübungen sind im Sitzen, Stehen und Liegen durchführbar und können die Lebensqualität steigern.

Stolze, Cornelia: Verdacht auf Demenz – Fehldiagnosen verhindern, Ursachen klären – und wieder gesund werden. Herder Verlag, 2016

Der Ratgeber hilft, Gedächtnisstörungen richtig zu interpretieren sowie mögliche Fehldiagnosen von Ärzten zu erkennen. Mit umfangreichem Sachregister, weiterführender Literatur und der PRISCUS-Liste, die potenziell inadäquate Medikamente für Ältere enthält.

Flemmer, Andrea: Gesund Ernährung ab 60. Humboldt Verlag, 2015

Die Autorin informiert über den besonderen Nährstoffbedarf im Alter, gibt Tipps zur Vorbeugung von typischen Altersbeschwerden und erläutert, wie körperliche und geistige Fitness bewahrt werden können.

Gassen Hans Günter: Das Vierte Quartal. Wie und warum sich unser Körper im Alter verändert. Primus Verlag, 2011

Unterschiedliche Aspekte des Alterns werden verständlich und dennoch mit wissenschaftlichem Anspruch beleuchtet. Das Wissen soll selbstbestimmtes Leben im Alter erleichtern.

BELLETRISTIK

Broeckhoven, Diane: Ein Tag mit Herrn Jules

Eine ergreifende Geschichte über einen Verlust, der am Ende auf wunderliche Weise ausgeglichen wird.

Broekhoven, Diane: Eine Reise mit Alice

Nach dem Tod ihres Mannes versucht Alice, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Ironside, Virginia: Nein! Ich will keinen Seniorenteller!

In Tagebuchform gibt die 60-jährige Marie tragikomische Einblicke in ihr neues Leben als angehende Seniorin.

Ironside, Virginia: Nein! Ich geh nicht zum Seniorentreff!

Ein humorvolles Plädoyer, dem Alter mit Gelassenheit und Heiterkeit zu begegnen.

Schneider, Paula: Bleib bei mir, denn es will Abend werden.

Ida und Ole, ein Paar seit fast 50 Jahren, fühlen sich nicht alt. Doch etwas schleicht sich ein ins Glück... Wie stark kann Liebe bleiben, wenn für den einen noch Tag herrscht, wo über den anderen schon Dämmerung und Demenz hereinbrechen?

Schmidt, Rosa: Mein Mann, der Rentner und dieses Internet.

Das World Wide Web hält jede Menge Überraschungen bereit. Diese eröffnen sich den Neulingen Günther und Rosa Schmidt. Trotz einiger Rückschläge lässt sich das sympathische Rentnerpaar nicht entmutigen und entdeckt eine neue Welt.

Schopf, Renate: Kirschen zum Frühstück. Großdruck.

Die Autorin erzählt vom Älterwerden, von den Freuden und Herausforderungen, die der Lebensabschnitt 70 plus bereithält. Die Erzählungen handeln von Geburtstagen, von einer Diamantenen Hochzeit, von beglückenden Freiräumen, aber auch vom lebensklugen, kreativen Umgang mit dem Alleinleben und den Veränderungen des Alltags.