



## Literaturverzeichnis Generation plus - Sachbücher

Die Stadtteilbücherei Eller hat mit Hilfe einer Halbjahrespraktikantin ein Literaturverzeichnis Sachbücher für Sie erstellt. In der Liste werden Bücher zu verschiedenen Themen (Computer, Gesundheit etc.) vorgestellt. Dabei wurde natürlich das Hauptaugenmerk auf die Zielgruppe 55+ gelegt, aber das soll natürlich auch jüngere Leser nicht davon abhalten die Liste zu. Neben den allgemeinen Angaben (Titel, Autor etc.) finden Sie am Anfang immer auch die Standort-Signatur der Medien.

Die Büchereien Düsseldorf wünschen viel Spaß!

### Übersicht

<b>Computer</b>	<b>2</b>
<b>Ehrenamt</b>	<b>4</b>
<b>Finanzen/Recht</b>	<b>4</b>
<b>Fitness</b>	<b>5</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>7</b>
<b>Großeltern</b>	<b>10</b>
<b>Kultur</b>	<b>11</b>
<b>Persönlichkeit</b>	<b>11</b>
<b>Pflege</b>	<b>13</b>
<b>Reisen</b>	<b>13</b>
<b>Trauer</b>	<b>13</b>
<b>Wohnen</b>	<b>14</b>

## Computer

---

*Tsr 13 Born*

Born, Günter:

**Internet.** Surfen, E-Mail, Chat & Co.

München : Markt und Technik, 2003. 329 S.

Wer zum ersten Mal ins Internet will, dem gelingt es mit diesem Buch besonders leicht und angenehm. So fällt es nicht schwer mit dem heimischen PC online zu gehen und die ersten Surf-Erfolge zu feiern. Große Schrift, verständliche Texte und viele Bilder bieten dem Leser ab der Lebensmitte beste Orientierung.

*Tsr 13 Borntr*

Bornträger, Axel:

**Internet für aktive Senioren.** Der sichere Einstieg

Unterschleißheim : Microsoft Press, 2005. 318 S.

In diesem Buch führt Sie Axel Bornträger Schritt für Schritt in die vielfältigen Möglichkeiten dieses neuen Mediums ein. In verständlicher Sprache und mit vielen Bildern erklärt er Ihnen genau, wie Sie vorgehen müssen: von der Vorbereitung des PCs über die Einrichtung des Zugangs bis hin zu den wichtigen Sicherheitseinstellungen, damit Ihre Freude ungetrübt bleibt.

*Tso 42 Brunow*

Brunowsky, Hans-Dieter; Kubenz, Maximilian:

**OPA - das kannst du auch!** Mein Enkel erklärt mir den Computer

Köln : BrunoMedia-Buchverl., 2006. 139 S.

Im Gespräch zwischen Enkel und Großvater lernt der Senior, wie kinderleicht der Umgang mit der neuen Technik ist, wenn man sich auf wichtige Schritte beschränkt. Ein humorvoll geschriebener Reiseführer für Senioren in das Neuland Computer!

## Computer

---

*Tsm 27 EXCEL Einfac*

**Einfach rechnen mit dem PC.** PC-Schule für Senioren

Berlin : Stiftung Warentest, 2006. 157 S.

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel, speziell für Senioren. Mit großzügigem Layout, größerem Schriftbild, zahlreichen Illustrationen sowie gut nachvollziehbaren Übungseinheiten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

*Tsm 27 WORD Einfac*

**Einfach schreiben mit dem PC.** PC-Schule für Senioren

Berlin : Stiftung Warentest, 2005. 126 S.

PC-Schule für Senioren Textprogramme wie Microsoft Word verdrängten die Schreibmaschine - sie sind viel leistungsfähiger. Dieser Ratgeber erschließt der ohne PC aufgewachsenen Generation die Funktionsfülle von Word. Klar formulierte Lernziele zu jeder Übung erleichtern den Zugang zur Materie. Mit gut bebilderten Anleitungen führt das Buch schrittweise in die Grundlagen der Arbeit mit dem Computer ein.

*Tsm 27 Window Nicol*

Nicol, Cornelia:

**Windows XP für Senioren**

Poing : Franzis, 2005. 287 S.

Lernen Sie Windows XP und machen Sie sich's echt einfach: Mit vielen Bildern und klaren Lernschritten schnell ans Ziel. Wie Sie Windows richtig nutzen, Ihre Daten sichern und wieder finden, den Internetzugang einrichten oder E-Mails verschicken und empfangen, erfahren Sie in diesem Buch.

## Computer

---

*Tsr 13 Schritt*

**Schritt für Schritt ins Internet.** PC-Schule für Senioren  
Berlin : Stiftung Warentest, 2005. 143 S.

Schritt für Schritt wird das Geheimnis PC entzaubert und der Einstieg ins Internet leicht gemacht. Die Jugend kommuniziert intensiv - per SMS und per E-Mail im Internet. Und die ältere Generation? Sie hat manchmal Schwierigkeiten, mit dieser rasanten Entwicklung Schritt zu halten. Der Ratgeber »Schritt für Schritt ins Internet« baut Hemmschwellen ab.

## Ehrenamt

---

Gg Buchho

Buchholz, Marcus:

**Ehrenamt**

Hannover : LVH, 2006. 144 S.

Sie interessieren sich für ein Ehrenamt, wissen aber nicht, wo Sie sich engagieren sollen, wo Sie am besten gebraucht werden, bei wem Sie sich melden können? Haben Sie bereits konkrete Vorstellungen, wissen aber nicht, wie Sie diese verwirklichen können? Diese und weitere Fragen werden im Buch angesprochen und beantwortet.

## Finanzen/Recht

---

*Fkd 6 Richti*

**Erben und vererben**

Berlin : Stiftung Warentest, 2006. 124 S.

Wer selbst bestimmen möchte, wer einmal sein Vermögen erbt, oder sich fragt, was mit der Annahme eines Erbes alles auf ihn zukommt, sollte sich über die gesetzliche Erbfolge, über Testament, Erbvertrag und Erbschaftsteuer gründlich informieren! Dieser Ratgeber vermittelt den nötigen Überblick.

## Finanzen/Recht

---

*Fkd 6 Patien*

**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.** Was Ärzte und Bevollmächtigte für Sie in einem Notfall tun sollen  
Wien : Linde, 2005. 153 S.

Ratgeber zu den rechtlichen Möglichkeiten der Absicherung für den Fall der eigenen Entscheidungsunfähigkeit durch Unfall, Krankheit oder Alter: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Mit Mustertexten.

*Fkd 6 Zwiissl*

Zwißler, Finn; Petzold, Sascha:

**So schreibe ich mein Testament.** Frühzeitig verfassen - Streit vermeiden  
Regensburg ; Berlin : Walhalla-Fachverl., 2005. 144 S.

Viele Menschen machen sich keine Gedanken über ihren Tod und die Verteilung ihres Vermögens. Das Ergebnis ist häufig Streit unter den Erben. Dieser Ratgeber zeigt genau wie ein gültiges Testament ohne Rechtsanwalt und Notar errichtet werden kann, wer beerbt werden kann, was in einem Testament geregelt wird, wie ein Testament aufbewahrt wird und wie ein Testament geändert werden kann.

## Fitness

---

Bachl, Norbert:

**Fit ins Alter.** Mit richtiger Bewegung jung bleiben  
Wien ; New York : Springer, 2006. 318 S.

Unter dem Motto „My Way Active Aging“ erhält der Leser ausführliche Informationen zu Sportarten, Trainingsmöglichkeiten, Ernährungs- und Gesundheitsfragen etc. für die Entwicklung eines ganzheitlichen, individuellen Konzepts auf dem Weg zum Älterwerden.

## Fitness

---

*Vkg 3 Franci*

Francina, Suza:

**Yoga kennt kein Alter.** Ein Praxisbuch

Düsseldorf : Patmos, 2005. 335 S.

Ungezwungen wird hier mit konkreten Yogaübungen und in einzelnen Porträts gezeigt, wie Menschen mit typischen Altersbeschwerden nicht nur fertig werden, sondern sie auch meistern können. Die einzelnen Kapitel widmen sich spezifischen Themen und legen dar, wie Yogaübungen auf diese Themen antworten.

*Ybh 3 Herdman*

Herdman, Alan; Paul, Gill:

**Pilates 50 plus.** Das Übungsbuch für Späteinsteiger

München : Südwest, 2005. 143 S.

Achtzig Jahre ist es her, dass Joseph H. Pilates sein erstes Trainingsstudio in New York eröffnete. Mittlerweile findet die Pilates-Methode, die eine ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung ist, weltweit Anerkennung. In diesem Buch richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 plus.

*Vkg 3 Engel*

**Qi Gong.** Das Übungsbuch. Innere Ruhe und Energie für den Alltag

München : blv, 2005. 95 S.

Dieses klar strukturierte Übungsbuch macht es Ihnen leicht, Qi Gong in Ihren Alltag zu integrieren. Die Vielfalt der Bewegungsabläufe ermöglicht es Ihnen, ein individuell auf Sie abgestimmtes Programm zusammenzustellen. Der sanfte Weg zu Vitalität und Lebensfreude: Geschichte und Grundlagen des Qui Gong, Übungen, um zur Ruhe zu kommen, um Energie zu tanken und um den Alltag zu meistern.

## Fitness

---

*Vkg 3 Yoga*

**Yoga Über 50.** Ein Weg, gesund und beweglich zu Bleiben  
München : Kösel, 1995. 128 S.

Dieser Yoga-Ratgeber ist ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Übungen werden zunächst einzeln beschrieben, dann in Programmen zusammengefasst, die die Beweglichkeit, Fitness und Yogaerfahrung des einzelnen berücksichtigen. Eingegangen wird auch auf spezielle Probleme wie verspannte Schultern oder steife Hüften.

## Gesundheit

---

*Vp Volkes*

Folkes, Erika; Gatterer, Gerald:

**Generation 50 plus.** Ratgeber für Menschen in den besten Jahren  
Wien ; New York : Springer, 2006. 196 S.

Vor gar nicht allzu langer Zeit galt ein Mensch jenseits der 60 als "alt". Heute wissen wir, dass mit "66 noch lange nicht Schluss" ist. Dank der Erkenntnisse der modernen Medizin ist es den meisten Menschen vergönnt, sich mit den kleinen und größeren Beschwerden des Alterns anzufreunden. Dieser Ratgeber zeigt, wie wir mit den dazugehörigen körperlichen und seelischen Veränderungen umgehen können, und dabei unser Wohlbefinden bis ins hohe Alter erhalten.

*Plv 1 Haertl Haertl*

Härtling, Peter:

**Die Lebenslinie.** Eine Erfahrung  
Köln : Kiepenheuer und Witsch, 2005. 110 S.

Peter Härtling führt den Leser mitten hinein in den düsteren Moment, als sich ein Gitter über seine Brust legte und ihm den Atem raubte, und nimmt ihn mit in die Klinik, wo über sein weiteres Schicksal entschieden wird. Mit staunenden Augen und einem feinen Sinn für Humor beschreibt er die Auseinandersetzungen der behandelnden Ärzte, ihre rigiden Verhaltensvorschriften und seine sanfte Rebellion dagegen, das Wissen um die Anfälligkeit des Körpers und den unbezwingbaren Wunsch nach einer Fortführung des gewohnten Lebens.

## Gesundheit

---

*Vp Hollma*

Hollmann, Wildor:

**Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter**

Lahr : Kaufmann, 2006. 151 S.

Der Nestor der deutschen Sportmedizin liefert Vorschläge für ein Ausdauertraining, das sämtliche Beanspruchungs-Schwachpunkte von Senioren berücksichtigt: Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

*Nnk 1 Knab*

Knab, Barbara:

**Warum wir immer das Falsche vergessen.** Gebrauchsanweisung für das Gedächtnis

Freiburg im Breisgau ; Basel ; Wien : Herder, 2006. 154 S.

Wichtiges behalten, Überflüssiges vergessen: So wünschen wir uns unser Gedächtnis. Das klappt auch meist - aber eben nicht immer. Das Gedächtnis wartet nämlich nicht auf Befehle wie ein Computer, sondern vernetzt sich aktiv selbst. Barbara Knab erklärt, was die Psychologie über das Gedächtnis weiß: wie es arbeitet, was ihm dabei hilft oder in die Quere kommt, wie es sich dem Lebensalter anpasst, wann es aussetzt, welche Geschichten es immer wieder auftischt und wo es im Gehirn angesiedelt ist.

*Vlf 2 Noppen*

Noppene, Thomas:

**Gesundheit für Ihre Venen.** Beschwerden erkennen, lindern, vorbeugen

Stuttgart : Urania, 2006. 127 S.

Viele leiden unter krankhaft veränderten Venen, wobei sich die Beschwerden schleichend entwickeln und mit steigendem Alter stärker bemerkbar machen. Der Band klärt über die Krankheitsentstehung, die Stadien des Leidens sowie die Symptome auf und zeigt die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

## Gesundheit

---

*Nnk 1 Urban*

Urban, Adrian:

**Gedächtnistraining**

Stuttgart : Urania, 2006. 127 S.

Ratgeber eines Diplompsychologen zur Gedächtnis und Erinnerungsfunktion des Gehirns mit zahlreichen Übungen zur Entspannung und zur Steigerung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit.

*Dck Jung*

**Wellness-Führer Rhein-Ruhr.** 200 Top-Adressen rund um Fitness, Beauty und Wellness

Essen : Klartext-Verl., 2006. 175 S.

Wer möchte das nicht - schön, entspannt und mit einem guten Körpergefühl den Alltag bestreiten? Hier erfährt Frau alles über die neuesten Trends, aber auch klassische Methoden und Tipps, die sich rund um Körper, Geist und Seele bewährt haben. Der praktische Alltagsnutzen erschließt sich über eine Fülle von Empfehlungen und Tipps, die sowohl in den eigenen vier Wänden, aber auch in Fitnessstudios, Beautysalons und Wellness-Oasen zu realisieren sind.

*Vkg Zifko*

Zifko, Udo:

**Fit im Kopf.** Ihr persönlicher Trainer für geistige Vitalität

Loeben ; Wien : Kneipp Verl., 2006; 127 S.

Ratgeber eines Neurologen und einer Ernährungswissenschaftlerin zur geistigen Fitness und zur Verbesserung der Gehirnfunktion. Mit Übungen zur Gehirnfitness auf CD-ROM.

## Großeltern

---

*Ndk Ennula*

Ennulat, Gertrud:

**Enkelkinder fordern uns heraus.** Wie die Beziehungen zwischen Kindern, Eltern und Großeltern gelingen können  
Stuttgart : Klett-Cotta, 2004. 167 S.

Kinder werden heute nicht nur von Eltern, sondern auch von ihren Großeltern bis ins Erwachsenenalter begleitet. Das Buch gibt Anregungen, wie der Alltag, aber auch Krisenzeiten, wie z.B. die Scheidung der Eltern, durch die Großfamilie gemeistert werden können.

*Ndk Guertl*

Gürtler, Helga:

**Kinder lieben Großeltern.** Ein Ratgeber für das Leben mit Enkeln  
München : Kösel, 2000. 238 S.

Großeltern können im Leben eines Kindes eine ungemein wichtige Rolle spielen. Oft ist ihr Einfluss so prägend, dass sich auch Erwachsene noch gern an die mit Oma oder Opa verbrachte Zeit zurückerinnern. Heute, im Zeitalter der Kleinfamilie, wachsen zudem viele Kinder ohne Geschwister heran. Welch ein Glück, dass es da Oma und Opa gibt! Wenn aus Eltern Großeltern werden, verändert sich jedoch nicht nur ihr Verhältnis zu den eigenen Kindern, es kommen auch ganz neue Herausforderungen auf sie zu. Helga Gürtler hat ein fundiertes und einfühlsames Buch geschrieben, in dem sie alle Aspekte rund ums Großelternsein aufgreift.

*Gcl Schult*

Schultz-Wild, Lore:

**Das Geheimnis glücklicher Großeltern.** Engagiert und eigensinnig  
Wiesbaden : Beust, 2004. 160 S.

Die unabänderliche Überalterung der Gesellschaft wird heute noch tabuisiert. Aber die Alten werden wieder gebraucht! Als Erziehende, als wichtige Stützen von Wirtschaft und Gesellschaft. Mit vielen praktischen Tipps, witzigen Ideen, nachdenklichen Einsichten und wichtigen Fakten.

## Kultur

---

*Dbn Duesse*

**Kulturverführer Düsseldorf.** Theater, Clubs, Museen, Kinos, Galerien, Events, Szene

Hamburg : Metz, 2005. 174 S.

Alles über die Düsseldorfer Kultur: Theater, Oper, Musik, Jazz, Szene, Kinos, Museen, Galerien, Literatur. Mit Adressen, Öffnungszeiten, Preisen, Buchungsmöglichkeiten.

## Persönlichkeit

---

Bernhard, Andreas:

**Wendepunkt.** Meine Fragen an das Leben

Lahr : Kaufmann, 2006. ca. 160 S.

Andreas Bernhard hat jahrelang als Coach gearbeitet. Die entscheidende Einsicht, von der sein Buch geprägt ist, lautet: Wer den eigenen Tod vorwegnehmend erlebt hat, der verliert seine tiefste Angst, die Angst vor dem Tod und ist zu neuem, entschiedenem Leben befreit.

*Mdm Bovens*

Bovenschen, Silvia:

**Älter werden : Notizen**

Frankfurt am Main : S. Fischer, 2006. 154 S.

Älter werden wir alle, von Anfang an, und es gibt keine Aussicht auf Umkehr. Erst, wir sind noch ein Kind, wollen wir es unbedingt, dann, wir sind erwachsen, widerfährt es uns fast unmerklich, schließlich, die Jahre gehen ins Land, kommen die Tage des Rückblicks, auf die Zeit, in der wir die Zukunft noch vor uns hatten. "Älter werden" gibt persönlich erzählend, räsonierend und kommentierend einen Rückblick auf das gelebte Leben und einen Ausblick auf möglicherweise Kommendes.

## Persönlichkeit

---

*Mdm Doerin*

Döring, Dorothee:

**Über Fünfzig – na und!** Mit Selbstbewusstsein und Lebensfreude in die zweite Lebenshälfte

Lahr : Kaufmann, 2006. 151 S.

Ratschläge zum angstfreien und erfüllenden Umgang mit dem Älterwerden. Der Ratgeber lädt zu einem Lebensrückblick und Perspektivwechsel ein. Anhand zahlreicher, authentischer, anonymisierter Fallbeispiele wird der Lebensalltag der heutigen jungen Alten analysiert und reflektiert. Darüber hinaus werden Perspektiven und Chancen für das eigene Älterwerden deutlich gemacht.

*Mdm Fuenfu*

**Fünfundfünfzigplus.** Die Kunst des Älterwerdens. Prominente Frauen erzählen  
Frankfurt am Main : Eichborn, 2005. 228 S.

Ein spannender Kreis von Frauen, die zu einer besonderen Generation gehören: Nachkriegszeit, Wiederaufbau, Wirtschaftswunder, Frauenbewegung, Kinder, Karriere. Zweiundzwanzig Frauen erzählen sehr persönlich davon, was Alter für sie heute bedeutet. Sie stehen mitten im Leben, profitieren von ihren Erfahrungen und probieren noch mal Neues aus. Sie wissen, dass der dritte Lebensabschnitt gut sein kann, wenn man sich nicht vom Jugendwahn irritieren lässt, gnädig zu sich selbst ist, offen bleibt, loslassen kann. Diese Frauen sind Vorbilder, sie geben Anstöße, die reifen Jahre als Bereicherung zu erfahren.

Zangen, Britta:

**50 plus und endlich allein.** Ein Ratgeber für Frauen

Düsseldorf : Bücken & Sulzer, 2005. 207 S.

Britta Zangen ermutigt in ihrem Buch Frauen, ab der Lebensmitte bewusst allein zu leben. Dabei räumt sie mit einigen Mythen auf: dass Alleinsein schlimm sei, dass Frau einen Mann brauche, dass die Jugend vorzuziehen und mit den Wechseljahren die schönste Zeit vorbei sei. Während sie den Einfluss von Paarbeziehungen auf das menschliche Glück für deutlich überschätzt hält, hebt sie die Bedeutung von Freundschaften und der Solidarität zwischen Frauen für unsere Zufriedenheit hervor.

## Pflege

---

*Vr Matthi*

Breitscheidel, Markus:

**Abgezockt und totgepflegt.** Alltag in deutschen Pflegeheimen

Berlin : Econ, 2005. 239 S.

Markus Breitscheidel berichtet in dieser erschütternden Reportage von seinen Beobachtungen, die er während eines Jahres als schlecht bezahlter Altenpfleger in deutschen Pflegeheimen hat machen müssen. Was Breitscheidel in bester Wallraff'scher Manier recherchiert hat, stellt so ziemlich alles in den Schatten, was man sich ohnehin schon ausgemalt haben mag über die, das wissen wir ja längst, nicht gerade paradiesischen Zustände in deutschen Altenpflegeheimen.

## Reisen

---

*Cap Lott*

Lott, Sylvia:

**Jetzt oder nie!** Best Ager gesund auf Reisen

Berlin : Econ, 2005. 175 S.

Der Ratgeber informiert darüber, wie man Reisen, Gesundheit und Wohlfühlen verbinden kann. Hinweise auf maßgeschneiderte Angebote zum Erholen und Genießen, für körperliche und geistige Fitness und zum betreuten Reisen runden den Überblick ab. Mit umfangreichem Serviceteil (Reisemedizin, Checklisten) und Adresslisten (Hotels, Kataloge etc.).

## Trauer

---

*Mpd Znoj*

Znoj, Hansjörg:

**Ratgeber Trauer.** Informationen für Betroffene und Angehörige

Göttingen [u.a.] : Hogrefe, 2005. 62 S.

Erstinformation zum Thema Trauer für Betroffene, die einen Todesfall bewältigen müssen. Gut verständlich und übersichtlich wird erläutert, aus welchen Gefühlen sich Trauer zusammensetzt, wie sie sich entwickelt, was einfache Trauer von chronischer oder komplizierter Trauer unterscheidet, welche Trauerphasen auftreten und wann eine Behandlung sinnvoll wäre.

## Wohnen

---

*Gg Leben*

Keller, Sabine:

**Leben und Wohnen im Alter**

Berlin : Stiftung Warentest [u.a.], 2006. 215 S.

Wohnen im Alter: Am liebsten selbstbestimmt und sicher! In den letzten Jahren hat sich eine Vielfalt von neuen Wohnmodellen für das Alter entwickelt. Immer mehr Menschen stellen sich die Frage: Was eignet sich für mich? Gut leben und wohnen im Alter – selbst bestimmt und sicher. Wie das geht, zeigt dieser Ratgeber.