

Standing Order Frühjahr 2024 „Ratgeber Generation 50+“

Dortmund, im Januar 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

fit im Alter? Mit unserer Zusammenstellung an Ratgebern kein Problem. Neben Tipps zu richtiger Ernährung bieten unsere Titel auch Hilfestellung in Sachen Sport, Schmerz und Körper.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene Ausgabe oder als Taschenbuchformat.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

12 Titel, ca. € 226,98 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 204,28

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Dortmunder Universitäts-Buchhandlung GmbH

Standing Order Frühjahr 2024 Ratgeber Generation 50+

1 du Mont, S.	Ich freu mich schon auf morgen	978-3-451601705	Herder
2 Engelbrecht, S.	Lass los, was dich alt macht	451601286	Herder
3 Fastner, G.	Sportlich aktiv mit 50+	840378911	Meyer & Meyer
4 Froböse, I.	Der Stoffwechsel-Kompass	548066998	Ullstein
5 Jantz, K./Münch, H.	Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen	987900433	Bonifatius
6 Kast, V.	Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben	451034442	Herder
7 Koch, M.	Mit Verstand altern	423284080	dtv
8 Perrig-Chiello, P.	Own your Age	407868008	Julius Beltz
9 Preuß, Dr.	Fitness für Senioren	966647748	Heel
10 Rösel, C.	Neugierig auf das, was kommt	775162173	SCM Hänssler
11 Schmidt, S.	Midlife-Crisis	442317257	Goldmann
12 Vogel, S.	Der kleine Wechseljahre-Coach	432118819	TRIAS

**12 Titel zum Gesamtpreis von 226,98 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 204,28 €**

Standing Order Frühjahr 2024 Ratgeber Generation 50+

1 du Mont, S.	Ich freu mich schon auf morgen	20.00 €	11.03.
2 Engelbrecht, S.	Lass los, was dich alt macht	22.00 €	13.05.
3 Fastner, G.	Sportlich aktiv mit 50+	22.00 €	22.01.
4 Froböse, I.	Der Stoffwechsel-Kompass	12.99 €	11.01.
5 Jantz, K./Münch, H.	Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen	18.00 €	17.04.
6 Kast, V.	Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben	14.00 €	12.02.
7 Koch, M.	Mit Verstand altern	21.00 €	16.05.
8 Perrig-Chiello, P.	Own your Age	25.00 €	07.02.
9 Preuß, Dr.	Fitness für Senioren	18.00 €	31.01.
10 Rösel, C.	Neugierig auf das, was kommt	18.00 €	01.03.
11 Schmidt, S.	Midlife-Crisis	18.00 €	24.04.
12 Vogel, S.	Der kleine Wechseljahre-Coach	17.99 €	10.04.

**12 Titel zum Gesamtpreis von 226,98 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 204,28 €**

Spitzentitel

Ich freu mich schon auf morgen

Weil es wird, wie es noch nie war

von **Sky du Mont**

Verlag Herder

📖 Hardcover, mit Schutzumschlag, Text, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

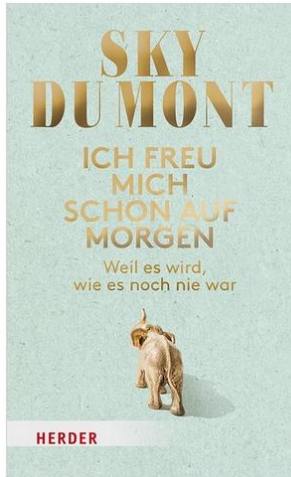
ca. EUR **20,00**

ET: 11.03.2024

AT: 06.03.2024

978-3-451-60170-5

● Noch nicht lieferbar



Zum Glück wird es, wie es nie war

Früher war bekanntlich alles besser, richtig? Nein, natürlich nicht. Wenn Sky du Mont mit Freunden seines Alters zusammensitzt, bekommt das Gespräch oft eine nostalgische Note. Ja, die Welt ist kompliziert geworden. Klimawandel, politische Weltlage und die Nationalmannschaft geben uns zu denken. Das Leben hat sich so beschleunigt, dass einem manchmal ist, als würde man aus der Kurve fliegen. Aber man kann die Welt auch ganz anders betrachten! Und das macht Sky du Mont. Er blickt positiv in die Welt und sieht auch all das Gute, was da noch auf uns zukommt. Und was gibt es Schöneres, als noch ein bisschen Zukunft ins eigene Leben zu lassen?

Lass los, was dich alt macht

Impulse für Gesundheit, Resilienz und Lebensfreude

von **Sigrid Engelbrecht**

Verlag Herder

📖 Softcover, mit Klappen, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

ca. EUR **22,00**

ET: 13.05.2024

AT: 08.05.2024

978-3-451-60128-6

● Noch nicht lieferbar



Älter werden — mit Vergnügen!

Dass Menschen Ü60 schon zum alten Eisen zählen, ist dank der gestiegenen Lebenserwartung passé. Und das wirkt sich auf unsere persönlichen Ziele aus: Wir möchten den Übergang in die kommenden Lebensjahrzehnte gut meistern und unser Leben so gestalten, dass die Lebensfreude weiter wächst – trotz mancher Einschränkung. Sigrid Engelbrecht zeigt konkret und unterhaltsam, wie es möglich ist, sich auch in den späteren Lebensjahren weiterzuentwickeln, sodass Lebensfreude und Zufriedenheit gestärkt werden. Denn mit entsprechender Lebensweise meistern wir das Alter mit Würde – ganz ohne teures Anti-Aging – und erhalten uns ein Maximum an Lebensfreude. Wie das funktioniert, zeigt die Autorin in diesem Buch.

Schwerpunkttitle

Sportlich aktiv mit 50+

100 Übungen für zuhause

von **Gabi Fastner**

Meyer & Meyer

📖 Softcover, Deutsch, 200 Seiten, 1. Auflage

ca. EUR **22,00**

ET: 22.01.2024

AT: 22.01.2024

978-3-8403-7891-1

● Noch nicht lieferbar



Gabi Fastner widmet sich in ihrem neuen Buch der Zielgruppe 50+. Ob bereits körperlich aktiv oder Sportanfängerin, dieses Buch zeigt 100 einfache Übungen und praktische Tipps auf, mit denen Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten bzw. sogar gesteigert werden können. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse und Anforderungen des Körpers ab 50 abgestimmt. Bewegung hilft nicht, nur die Muskeln und Knochen zu stärken, sondern kann auch dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen altersbedingten Krankheiten zu reduzieren. Die sympathische und beliebte Erfolgsautorin hilft dabei, sich zu motivieren, endlich mit dem Sport anzufangen, oder persönliche Fitnessziele zu erreichen.



Spitzentitel

Der Stoffwechsel-Kompass

Was uns in der zweiten Lebenshälfte fit, schlank und wach hält | Das Grundlagenwerk | Warum ein funktionierender Stoffwechsel wichtig für Gewicht, Verjüngung und Vitalität ist

von Ingo Froböse

Ullstein Taschenbuch Verlag

Taschenbuch, Text, Bilder, Deutsch, 304 Seiten

Der SPIEGEL-Bestseller endlich im Taschenbuch

Täglich produziert er Energie, damit unser Herz schlägt, die Leber arbeitet, Nieren und Verdauung funktionieren, wir atmen, Sex haben und aus kleinen Kindern große werden: Der Stoffwechsel beeinflusst sämtliche Alterungsprozesse, er nimmt direkten Einfluss auf unser Aussehen, unsere Figur und Haut und bestimmt, ob wir jugendlich altern oder im jugendlichen Alter bereits alt sind. Prof. Dr. Froböse nimmt uns in seinem aktuellen Buch auf eine Reise zu den Geheimnissen des Stoffwechsels, zeigt die Ursachen für die normalen und notwendigen Veränderungen ab 50, und dass schon kleine, feine Maßnahmen den Stoffwechsel positiv beeinflussen können. Mit diesem Buch lernt man die Vorgänge und Auswirkungen des Stoffwechsels richtig zu verstehen und dadurch die richtigen Schritte zu ergreifen, um frühzeitige und negative Veränderung des Körpers durch den Metabolismus zu verhindern.

EUR 12,99

ET: 11.01.2024

AT: 11.01.2024

978-3-548-06699-8

● Noch nicht lieferbar

Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen

Unsere Begegnungen mit Senioren und Señoritas zwischen Lachfalten und Lebenslast

von Katrin Jantz, Hanna Münch

Bonifatius Verlag

Softcover, Deutsch, 192 Seiten

ca. EUR 18,00

ET: 17.04.2024

AT: 10.04.2024

978-3-98790-043-3

● Noch nicht lieferbar



„Wie schön, dass ich glücklich sein darf“, es sind Bemerkungen wie diese oder Begegnungen wie die mit der 91-Jährigen, die sie mit dem Satz empfängt: „Wenn ich euch sehe, brauche ich keine Medizin mehr“, die Katrin Jantz und Hanna Münch immer wieder selbst staunen lassen und ihnen zeigen, wie wertvoll und bereichernd ihre Arbeit auch für sie selbst ist.

Als Gesundheitsclowns Liesel und Lotti besuchen sie vor allem alte Menschen in Einrichtungen und Heimen, um auf den Stationen dort der Einsamkeit und Tristesse ein Schnippen zu schlagen. Hier berichten sie von ihren Entdeckungsreisen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu den aufregendsten Orten des Lebens, zu Abenteuern, aber auch zu den tiefen, ruhigen Momenten, in denen Äußerlichkeiten keine Rolle mehr spielen.

Tauchen Sie mit ein in die häufig lange verborgen gebliebenen und fast vergessenen Lebensgeschichten, die wahre Schätze beinhalten. Erstaunliches, Tiefsinniges aber auch schreiend Komisches kommt zum Vorschein, mit den ehrlichsten Geschichten, die so nur das Leben schreiben kann.

Empfehlungstitel

Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben

Die Kraft des Lebensrückblicks

von Verena Kast

Verlag Herder

Paperback, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 14,00

ET: 12.02.2024

AT: 07.02.2024

978-3-451-03444-2

● Noch nicht lieferbar



Sich einlassen und loslassen

Zurückblicken und nach vorne schauen. Wir alle wollen unserem Leben Sinn und Bedeutung geben. Auch auf Umwegen oder Abwegen und durch Entscheidungen, die Probleme brachten und schmerzvoll waren. Anhand vieler Beispiele zeigt Verena Kast in diesem Buch eindrucksvoll: Sinn und Bedeutung liegen in jedem Leben. Wenn wir uns auf einen Lebensrückblick einlassen, sehen wir vieles in einem besseren Licht und werden aufgeschlossener für das, was noch kommt.

Spitzentitel

Mit Verstand altern

Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben

von **Marianne Koch**

dtv Verlagsgesellschaft

Hardcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

ca. EUR **21,00**

ET: 16.05.2024

AT: 16.05.2024

978-3-423-28408-0

● Noch nicht lieferbar



Fit im Kopf ein Leben lang

Jeder Herzschlag, jeder Gedanke, jedes Gefühl wird von unseren Nerven bestimmt. Ständig kommunizieren sie miteinander. Doch wie altern Nerven? Wie altert das Gehirn? Und was können wir tun, um unseren Geist und die Seele – und damit auch unseren Körper – jung und gesund zu erhalten? Marianne Koch erklärt, was gegen Alzheimer und andere Demenzen schützt, warum es für unsere kognitive Reserve so wichtig ist, lebenslang zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, warum wir auf guten Schlaf achten sollten, wie wir Schmerzen begegnen können, was wir gegen Alterseinsamkeit und das Gefühl, überflüssig zu sein, tun können. Sie ermuntert uns dazu, den Jahren mit Mut und Zuversicht zu begegnen und streut Erfahrungen aus ihrem eigenen Erleben ein.



Own your Age

Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen

von **Pasqualina Perrig-Chiello**

Julius Beltz GmbH & Co. KG

Hardcover, Text, Deutsch, 288 Seiten, 1. Auflage

EUR **25,00**

ET: 07.02.2024

AT: 07.02.2024

978-3-407-86800-8

● Noch nicht lieferbar

Über die Kraft und das Glück des Älterwerdens

Der Übergang in die zweite Lebenshälfte ist geprägt von Herausforderungen, aber auch voller Chancen. Wir alle wünschen uns, dass die Zeit des Älterwerdens selbstbestimmt, spannend und beglückend wird – Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erforscht als Lebensspannenpsychologin seit Jahrzehnten, wovon dies abhängt. Sie zeigt, welche Möglichkeiten und Stärken in Herausforderungen und Veränderungen wie Sinnkrise, Auszug der Kinder oder persönlicher und partnerschaftlicher Neuorientierung liegen. Denn all das stellt unsere Identität infrage und wir müssen uns neu erfinden. Dabei helfen uns Charakterstärken wie Eigensinn, Neugier, Veränderungslust, aber auch Selbsterkenntnis, Bildung oder soziales Engagement. Die Autorin ermutigt zu individuellen Entscheidungen gegen jede Form von Altersdiskriminierung und macht deutlich: Wir bestimmen, wie wir älter werden, wenn wir wissen, worauf es ankommt.



Fitness für Senioren

52 Übungen für Zuhause für mehr Sicherheit, Beweglichkeit und Gesundheit im Alltag
von **Dr. Preuß**
Heel
Softcover, Deutsch, 144 Seiten

Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit und Fitness zu kümmern. „Fitness für Senioren“ bietet ein maßgeschneidertes Programm von zwei Fitness- und Gesundheitsexperten, Dr. Manuela Preuß und Dr. Peter Preuß. Entdecken Sie 52 sorgfältig ausgewählte Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Funktionalität. Dieser unentbehrliche Ratgeber wurde speziell für ältere Menschen entwickelt, die fit und beweglich bleiben möchten. Egal, ob Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder Ihre Fitnessroutine erweitern möchten, dieses Buch bietet klare Anleitungen für leicht umsetzbare Übungen und motivierende Tipps, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Dieses Buch ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alter.

ca. EUR 18,00

ET: 31.01.2024
978-3-96664-774-8
● Noch nicht lieferbar



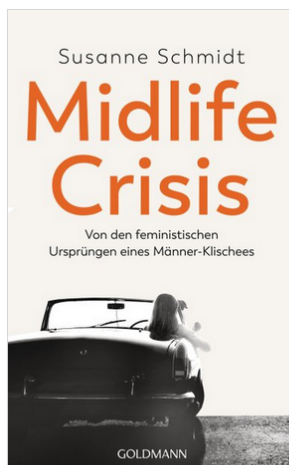
Neugierig auf das, was kommt

Inspiziert älter werden
von **Christiane Rösel**
SCM Hänssler
Hardcover, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

- Ein geistlicher Herzensbegleiter auf dem eigenen Weg des Älterwerdens
- Sehr authentisch und persönlich geschrieben, mit Fragen zur Reflexion
- Das neue Buch einer bekannten Referentin für die »Generation plus«

ca. EUR 18,00

ET: 01.03.2024
AT: 08.03.2024
978-3-7751-6217-3
● Noch nicht lieferbar



Midlife-Crisis

Von den feministischen Ursprüngen eines Männer-Klischees
von **Susanne Schmidt**, übersetzt von **Stefanie Brägelmann, Annika Klapper**
Goldmann
Paperback, mit Klappen, Deutsch, 304 Seiten, Originalausgabe

Eine Neuerzählung der Lebensmitte

Wir alle kennen das stereotype Bild des Mannes, der sich in der berühmten Midlife-Crisis befindet: Seines Alltags als Ehemann und Vater überdrüssig, geht er »nur schnell Zigaretten holen« und braust mit der neuen Freundin im Sportwagen davon, um für immer zu verschwinden. Doch das verbreitete Klischee männlicher Selbstfindung ist nicht der einzige Entwurf der Lebensmitte. Im Gegenteil: Der Begriff Midlife-Crisis hat feministische Ursprünge. Bekannt machte ihn die New Yorker Journalistin Gail Sheehy in ihrem Bestseller *Passages* (1976) um der zunehmenden Unzufriedenheit von Frauen mit ihrer Mutter- und Hausfrauenrolle einen Namen zu verleihen. Die Midlife-Crisis im Sinne eines Neuanfangs in den mittleren Lebensjahren einer Frau, verbunden mit weiblichem Aufbegehren und dem Kampf gegen tradierte Geschlechterrollen, verbreitete sich als ein Konzept der Frauenbewegung der 1970er- und 1980er-Jahre. Im weiteren Verlauf eigneten sich konservative Psychologen, Psychiater und andere Experten den populär gewordenen Begriff an, deuteten ihn radikal um und besetzten ihn neu: Die Midlife-Crisis als männliches Phänomen, gleichbedeutend mit dem Ausstieg der Playboys aus dem Familienleben, war geboren – samt aller mit dieser Idee einhergehenden anti-feministischen Implikationen. Susanne Schmidt erzählt den packenden wissenschaftshistorischen Krimi von der patriarchalen Vereinnahmung eines Konzepts, das der Frauenbewegung entstammt, und lädt zu einer Rückbesinnung auf das emanzipatorische Potenzial der Midlife-Crisis ein.

ca. EUR 18,00

ET: 24.04.2024
AT: 15.04.2024
978-3-442-31725-7
● Noch nicht lieferbar



Der kleine Wechseljahre-Coach

Die besten Übungen für die Menopause. Muskulatur aufbauen, Gewicht halten, beweglich bleiben
von **Susanne Vogel**
Der kleine Coach
TRIAS
Softcover, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage

Aktiv gegen Beschwerden in den Wechseljahren

Viele Frauen plagen in der Menopause Symptome wie Gelenkschmerzen, Gewichtsprobleme und Hitzewallungen. Auch das Risiko für Osteoporose steigt. Dagegen hilft Muskelaufbau durch gezieltes Krafttraining. Denn Muskeln unterstützen nicht nur unser Skelett, sondern verbrennen Fett und sind der Motor für einen gesunden aktiven Stoffwechsel. Der kleine Coach zeigt Ihnen viele abwechslungsreiche Übungen und gibt wertvolle Tipps, die Ihre Beschwerden effektiv lindern.

EUR 17,99

ET: 10.04.2024
978-3-432-11881-9
● Noch nicht lieferbar