

Standing Order Frühjahr 2025 „Generation 50+“

Dortmund, im Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Für die Generation 50+ bieten diese Werke wertvolle Einblicke und Anregungen, um das Leben in dieser Phase aktiv und erfüllend zu gestalten. Entdecken Sie neue Perspektiven, spannende Themen und praktische Ratschläge für eine glückliche Zukunft.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene oder Paperback-Ausgabe.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

11 Titel, ca. € 238,95 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 215,06

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 2025

Generation 50+

		978-3-	
1 Ackermann-Stoletzky, K.	Alter, du kannst mich mal gernhaben	987900600	Bonifatius
2 Adler, L.	Die Reisende der Nacht	442775262	btb
3 Burkard, K.	60 ist das neue 60	764508906	Blanvalet
4 de Velasco, S.	Heiss	446283800	Carl Hanser
5 Fröhlich, S.	Älter werden ist wie jung sein, nur krasser	426561485	Knaur
6 Käßmann, M.	Schöne Aussichten auf die besten Jahre	963403255	bene!
7 Lukas, E.	Trotzdem Ja zum Altsein sagen	734613517	Neue Stadt
8 Pochhammer, G.	Jung (Ü50) sucht	453607002	Heyne
9 Ritter, C.	Wechseljahre natürlich begleiten	39022519	AT
10 Ruge, N.	Ab morgen jünger!	453218819	Heyne
11 Schauenberg, M.	Dein Weg durch die Wechseljahre	840379314	Meyer & Meyer

11 Titel zum Gesamtpreis von 238,95 €
./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 215,06 €

Standing Order Frühjahr 2025

Generation 50+

1	Ackermann-Stoletzky, K.	Alter, du kannst mich mal gernhaben	18,00 €	30.01.
2	Adler, L.	Die Reisende der Nacht	14,00 €	14.05.
3	Burkard, K.	60 ist das neue 60	18,00 €	12.02.
4	de Velasco, S.	Heiss	20,00 €	15.04.
5	Fröhlich, S.	Älter werden ist wie jung sein, nur krasser	18,00 €	01.04.
6	Käßmann, M.	Schöne Aussichten auf die besten Jahre	22,00 €	03.03.
7	Lukas, E.	Trotzdem Ja zum Altsein sagen	20,00 €	03.
8	Pochhammer, G.	Jung (Ü50) sucht	16,00 €	22.01.
9	Ritter, C.	Wechseljahre natürlich begleiten	29,00 €	26.02.
10	Ruge, N.	Ab morgen jünger!	24,00 €	26.03.
11	Schauenberg, M.	Dein Weg durch die Wechseljahre	39,95 €	17.02.

11 Titel zum Gesamtpreis von 238,95 €
./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 215,06 €



Alter, du kannst mich mal gernhaben

Mit einem Lächeln die Chancen im Älterwerden sehen

von Karin Ackermann-Stoletzky

Bonifatius Verlag

Hardcover, Deutsch, 192 Seiten

Auf einmal ist man alt, oder fühlt sich so. Doch ab wann ist man eigentlich Senior? Und wer sagt überhaupt, dass man schon zum alten Eisen dazugehört? Älter zu werden wird oft mit einer Katastrophe gleichgesetzt. Warum? Hat nicht jeder einzelne Tag unseres Lebens eine unglaubliche Entwicklungschance? Wenn, ja, wenn er mit der Bereitschaft verbunden ist, neue Chancen statt zunehmende Einschränkungen zu sehen.

„Älterwerden ist was für Verblüffte“, sagt Karin Ackermann-Stoletzky. Sie steht selbst an dieser Schwelle und beschreibt ehrlich wie augenzwinkernd, warum Neid völlig normal ist, wenn all die coolen Leute plötzlich an einem vorbeiziehen, wie es sich anfühlt, wenn der Körper nicht mehr das ist, was er mal war und wer es einem erlaubt, im Alter noch so richtig Kind sein zu dürfen. Aber auch dem Unausweichlichen stellt sie sich, denn „tot sein kann man nur bedingt üben“.

Dieses Buch ändert die Perspektive und ruft allen Leserinnen und Lesern zu: Du darfst entspannt sein. Die Kunst des Älterwerdens liegt in der Haltung, die du täglich lebst. Manches muss man abschütteln, anderes umarmen.

weniger

ca. EUR 18,00

ET: 30.01.2025

AT: 23.01.2025

978-3-98790-060-0

● Noch nicht lieferbar



Die Reisende der Nacht

Über das Altern

von Laure Adler, übersetzt von Barbara Heber-Schärer

btb

Softcover, Deutsch, 192 Seiten

»Nicht das erste Buch über das Altern, aber ein besonders schönes!« Elke Heidenreich

»Es ist ein Reisetagebuch in das Land, das wir alle eines Tages bewohnen werden, das Land, von dem wir nicht wissen, wie wir es nennen sollen: das Alter? Die Worte entziehen sich. Schämen wir uns in unserer Gesellschaft dafür, älter zu werden? Mehr als fünfzig Jahre nach Simone de Beauvoirs meisterhaftem Werk über das Alter versuche ich, das Wesen unserer Endlichkeit erfahrbar zu machen. Dieses Buch ist keinesfalls ein Ratgeber für gutes Altern, sondern eine subjektive Beschreibung dessen, was es bedeutet, alt zu werden, sowie ein Aufschrei der Wut über das, was die Gesellschaft den Alten antut. Das Alter bleibt ein Unwort. Simone de Beauvoir hatte Recht: Es ist eine Frage der Zivilisation.« Laure Adler

ca. EUR 14,00

ET: 14.05.2025

AT: 05.05.2025

978-3-442-77526-2

● Noch nicht lieferbar

Trendthema

60 ist das neue 60

Und warum es überhaupt nicht wehtut - Weshalb die Midlife-Crisis nur etwas für Jüngere ist - Von der beliebten RTL-»Punkt 12«-Moderatorin

von Katja Burkard

Blanvalet

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 208 Seiten, Originalausgabe



»Was soll denn so schlimm daran sein, 60 zu werden? Habe ich ein Problem damit? Ganz ehrlich: NEIN. Lasst uns unser Alter feiern!« Katja Burkard

Die bevölkerungsstärksten Jahrgänge in Deutschland gehen stramm auf die 60 zu. In den Köpfen vieler Frauen ist diese Zahl immer noch das große Schreckgespenst: Jetzt bin ich alt, jetzt geht nichts mehr. »Was für ein Quatsch!«, sagt Katja Burkard. Sie schreibt aus eigener Erfahrung darüber, welche Themen Frauen in diesem Alter umtreiben, und bezeichnet die Zeit zwischen 50 und 60 als *Defining Decade* – eine Zeit, in der wir uns neu erfinden, in der wir Weichen stellen und unser Leben in vollen Zügen genießen können.

»Es ist fantastisch, was ich bis hierhin schon alles gewuppt, geschafft, bewältigt, überstanden und verstanden habe.« Katja Burkard

Lesen Sie auch Katja Burkards SPIEGEL-Bestseller »Wechseljahre? Keine Panik!«.

EUR 18,00

ET: 12.02.2025

AT: 03.02.2025

978-3-7645-0890-6

● Noch nicht lieferbar



Trendthema

Heiss

Liebeserklärung an die Wechseljahre

von **Stefanie de Velasco**

Hanser Berlin in Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG

📖 Hardcover, Pappband, Text, Deutsch, 100 Seiten, 1. Auflage

Die grauen Haare waren ein Schock, dann kam der Schlafentzug und diese unkontrollierte Wut auf alles und jeden, aber Wechseljahre? – das ist doch übertrieben, dachte Stefanie de Velasco und fühlte sich radikal verunsichert.

Die meisten erwischt es kalt, wenn die erste Hitzewallung kommt. Niemand bereitet Frauen auf diese Phase vor. Sie ist gesellschaftlich derart negativ konnotiert, dass man sie lieber totschweigt.

In Heiß erzählt Stefanie de Velasco auf sehr persönliche Weise von einem der größten Tabus unserer Gesellschaft: der Menopause – mit all ihren Schrecken, aber auch ihrer Verheißung. Denn was wäre, wenn diese Zeit nicht das Ende des Frauseins und den Anfang der Unsichtbarkeit markierte, sondern eine lebendige Neuorientierung, den Aufbruch in eine neue, kraftvolle, wirklich unabhängige Identität?

ca. EUR **20,00**

ET: 15.04.2025

AT: 15.04.2025

978-3-446-28380-0

● Noch nicht lieferbar



Bestsellerautor*in

Älter werden ist wie jung sein, nur krasser

Das neue Buch der Spiegel-Bestseller-Autorinnen übers Älterwerden

von **Susanne Fröhlich, Constanze Kleis**

Knaur

📖 Paperback, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Mehr Sport im Alltag, weniger Kilos auf der Waage, Freundschaften pflegen, sich selbst, die Welt, vielleicht auch noch einmal die Liebe neu entdecken – in der Theorie haben wir Frauen zig herrliche Pläne für die Happy Hour unseres Lebens. Praktisch wachsen mit den Jahren nicht nur Kinnhaare, sondern auch Trägheit und Fatalismus.

Susanne Fröhlich und Constanze Kleis haben viele Vorschläge, wie man den Zumutungen des Alterns die Stirn bietet. Natürlich alle im Selbstversuch erprobt. Sie probieren es mit dem Langlebigkeits-Hype, scheuen weder Eisbaden oder Tattoo-Studio noch Alten-Disko, lernen für die Rente noch mal das Rechnen und zeigen, wie sowohl das Single-Dasein als auch der ältere Mann einem noch lange Freude bereiten können. Ihr Credo: Wir können immer noch anders, wenn wir wollen.

EUR **18,00**

ET: 01.04.2025

AT: 24.03.2025

978-3-426-56148-5

● Noch nicht lieferbar



Schöne Aussichten auf die besten Jahre

von **Margot Käßmann**

bene!

📖 Hardcover, Text, Deutsch, 240 Seiten, 1. Auflage, Neuauflage, 1. Auflage, Neuauflage

Margot Käßmann macht ihren Leserinnen Mut, die Lebensphase ab Mitte 50 entschlossen und freudig anzugehen. Denn jetzt gilt es, auf Erfahrungen aufzubauen und gleichzeitig Neues zu wagen. Natürlich geht ab Mitte 50 manches nicht mehr so gut wie früher und man kann sich auch nicht alles schönreden. Von einigen lieb gewonnenen Gewohnheiten, aber auch von langjährigen Weggefährten gilt es Abschied zu nehmen. Margot Käßmann schreibt über tragende Freundschaft, Familie und Alleinsein. Sie erzählt von guten Gewohnheiten, die Bestand haben und Veränderung, von persönlichem Glück und Scheitern. Freut sich über die Freiheit, Dinge beim Namen nennen zu können. Steht zu den abnehmenden Kräften und benennt Kraftquellen. So macht das Buch Lust, hoffnungsvoll in die besten Jahre zu starten!

EUR **22,00**

ET: 03.03.2025

AT: 24.02.2025

978-3-96340-325-5

● Noch nicht lieferbar



Trotzdem Ja zum Altsein sagen

Die Lebensfreude bewahren

von Elisabeth Lukas, Elisabeth Gur

LebensWert

Neue Stadt

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

Lebensfreude aus tiefen Wurzeln

Alt sind gefühlt meist die anderen, die älter sind als man selbst. Mit der steigenden Lebenserwartung nehmen freilich auch die Sorgen vor möglichen »Altersgebrechen« zu. Manche lassen sich nicht verhindern, aber man kann selbst vieles dazu beitragen, den Lebensabend dennoch annehmbar und würdig zu gestalten.

Zwei Expertinnen belegen das in diesem Buch an beeindruckenden Beispielen – ganz in der Tradition des Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl, dessen internationaler Bestseller »Trotzdem Ja zum Leben sagen« die Blaupause für den Titel dieses Buches war.

Praxiserprobte Denkanstöße: wie man die Lebensfreude bewahren und in jeder Phase zutiefst sinnerfüllt leben kann.

Mit einem Schauspiel in vier Akten von Elisabeth Lukas: »Anna und die Freiheit«, eine exemplarische Lebensgeschichte, die veranschaulicht, was wirklich zählt.

ca. EUR 20,00

ET: März 2025

978-3-7346-1351-7

● Noch nicht lieferbar

ab 18 Jahren



Jung (Ü50) sucht – Habe Falten, sehe aber auch deine nicht mehr so gut

Flirten, Dating & Liebe für alle, die sich neu verlieben wollen

von Gabriele Pochhammer, Nina Faecke

Heyne

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 208 Seiten, Originalausgabe

Flirten, Dating, One-Night-Stands oder die späte (zweite) Liebe – auch in der zweiten Lebenshälfte ist alles erlaubt und vor allem: möglich!

Gabriele Pochhammer fragte sich irgendwann, wie viele Runden sie im Supermarkt wohl noch drehen müsste, bis ihr vor der Wursttheke ein Mann in die Hacken fahren würde, in den sie sich verlieben könnte. Und sie dachte sich: Das muss doch auch anders gehen. Mit Anfang 60 stürzte sie sich ins Datingleben. Bei den ersten Schritten auf dem Dating-Parkett war sie noch ein bisschen wacklig auf den Beinen, aber sie hatte unbändige Lust auf das ein oder andere Tänzchen. Die Schmetterlinge im Bauch leben nämlich noch und sind genauso fit wie mit 20. Und auch wenn der Rest des Körpers nicht mehr aussieht wie vor 30 Jahren: Das ist beim Gegenüber ja nicht anders.

Mit viel Witz und noch mehr „Budder bei die Fische“ zeigt Gabriele Pochhammer, warum es sich in jedem Alter lohnt, nach der Liebe (oder dem kleinen oder großen Abenteuer) zu suchen. Sie spricht gerade auch diejenigen an, die aus einer langen Partnerschaft kommen, vielleicht verwitwet sind, und sie macht Mut, das Liebesleben mit 60, 70 oder 80 in die eigene Hand zu nehmen, denn: Das Leben ist längst nicht vorbei, es kann noch so viel kommen. Die wilden Jahre fangen jetzt erst an!

EUR 16,00

ET: 22.01.2025

AT: 13.01.2025

978-3-453-60700-2

● Noch nicht lieferbar

Wechseljahre natürlich begleiten

Heilpflanzen, Anwendungen, Rezepte

von Claudia Ritter

AT Verlag

Hardcover, Deutsch, 280 Seiten, 1. Auflage



Wenn der weibliche Körper sich hormonell auf den nächsten Lebensabschnitt umstellt, kann dies das Wohlbefinden beeinträchtigen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Schmerzen oder unregelmäßige Blutungen zehren an den Nerven, machen müde und verunsichern Frauen in ihrem weiblichen Selbstgefühl.

Oft werden synthetische Hormone zur Linderung der Symptome eingesetzt, zu ihnen gibt es seit eh und je pflanzliche Alternativen. Naturheilkundliche und schonende Therapieansätze unterstützen dabei, die hormonellen Begleitumstände in Zeiten des Wechsels auszubalancieren. Die Heilkraft der Frauenkräuter steht in diesem Buch im Vordergrund, basierend auf einem wertvollen Wissensteil über die hormonell bedingten Vorgänge in den Wechseljahren. Da Vitalstoffe auch eine wichtige Rolle im Zusammenspiel der Hormone spielen, ist der Ernährungsteil mit Rezepten besonders zu erwähnen.

Der ganzheitliche naturheilkundliche Ratgeber für alle betroffenen Frauen und Therapierende.

ca. EUR 29,00

ET: 26.02.2025

AT: 24.02.2025

978-3-03902-251-9

● Noch nicht lieferbar

Spitzen-titel

Ab morgen jünger!

Wie wir länger jung und gesund bleiben. Alles, was Sie über Longevity wissen müssen

von **Nina Ruge**

Heyne

📖 Hardcover, Deutsch, 384 Seiten, Originalausgabe

EUR **24,00**

ET: 26.03.2025

AT: 17.03.2025

978-3-453-21881-9

● Noch nicht lieferbar



Müssen wir das Altern wirklich als unausweichliche Talfahrt des Lebens hinnehmen? Nina Ruge ist nicht dazu bereit – und die Forschung gibt ihr Recht. In »Ab morgen jünger!« präsentiert die Bestsellerautorin die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, wie wir deutlich länger gesund bleiben können. In Zusammenarbeit mit Experten aus Medizin, Wissenschaft und Forschung gibt sie uns Einblicke in die Zukunft des gesunden Alterns. Von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten, die in den nächsten Jahren das Altern als gesellschaftliches Phänomen grundlegend verändern werden, bis zur Entwicklung von revolutionären Therapien, wie zum Beispiel die Transplantation von jungen Zellkraftwerken (Mitochondrien) und die epigenetische Verjüngung: Nina Ruge führt verblüffende Möglichkeiten vor Augen, um das Altern zu stoppen – Möglichkeiten, die es heute schon gibt oder die in wenigen Jahren zur Verfügung stehen werden.

Ausstattung: durchg. 4c



Dein Weg durch die Wechseljahre - wechselhaft & wunderbar

Das umfassende Nachschlagewerk

von **Magdalena Schauenberg, Frank Everaert**

Meyer & Meyer

📖 Softcover, Deutsch, 384 Seiten, 1. Auflage

EUR **39,95**

ET: 17.02.2025

978-3-8403-7931-4

● Noch nicht lieferbar

Die Wechseljahre sind eine bedeutende Lebensphase, in der Frauen oft vor vielfältigen Herausforderungen stehen. Hormonelle Veränderungen führen zu zahlreichen körperlichen und emotionalen Symptomen, die den Alltag erheblich belasten können. Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit nicht mehr wohl in ihrer Haut, erkennen sich selbst kaum wieder und sind oft ratlos. Dr. Magdalena Schauenberg hat mit diesem Buch einen Leitfaden erstellt, der Frauen in den Wechseljahren umfassend unterstützt. Sie widerlegt dabei auch angstauslösende Unwahrheiten älterer Studien und präsentiert neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Der ganzheitliche Ratgeber „Souverän durch die Wechseljahre“ bietet eine Vielzahl wertvoller Tipps und Möglichkeiten, um die Wechseljahre nicht nur zu meistern, sondern auch die Grundlage für ein gesundes Altern zu legen.