

Standing Order Herbst 2025 „Generation 50+“

Dortmund, im Juli 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Dieses Buchpaket feiert das Leben jenseits der 50: mit Geschichten über Neuanfänge, Lebenserfahrung, Gelassenheit und dem Mut, neue Wege zu gehen. Für alle, die das Heute bewusst gestalten – mit Neugier und Haltung.

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

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

10 Titel, ca. € 191,89 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 172,70

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 Herbst 2025 Generation 50+

		978-3-	
1 Ackermann-Stoletzky, K.	Alter, du kannst mich mal gernhaben	987900600	Bonifatius
2 Benz, C.	How to Retire	492068796	Piper
3 Ferstl, C.	Vom Sparschwein zum Strandhaus	689320355	Börsenbuchverlag
4 Fuchs, K.	Muttermund tut Wahrheit kund	863913229	Voland & Quist
5 Huber, B.	Endlich Ich!	103977394	S. FISCHER
6 Kupfer, C.	Simply the Best	593520711	Campus
7 Otzelberger, M	Goldene Jahre	451601712	Verlag Herder
8 Schlenz, K.	Alter Sack, was nun? Das Überlebensbuch für Männer	809451365	Bassermann
9 Uhlig, E.	50 ist kein Tempolimit	426791585	Knaur
10 Watts, N.	Jetzt schon?	755800514	DuMont

**10 Titel zum Gesamtpreis von 191,89 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 172,70 €**

Standing Order Herbst 2025 Generation 50+

1	Ackermann-Stoletzky, K.	Alter, du kannst mich mal gernhaben	18,00 €	24.09.
2	Benz, C.	How to Retire	18,00 €	29.08.
3	Ferstl, C.	Vom Sparschwein zum Strandhaus	19,90 €	06.11.
4	Fuchs, K.	Muttermund tut Wahrheit kund	20,00 €	08.09.
5	Huber, B.	Endlich Ich!	23,00 €	08.10.
6	Kupfer, C.	Simply the Best	25,00 €	21.08.
7	Otzelberger, M	Goldene Jahre	24,00 €	13.10.
8	Schlenz, K.	Alter Sack, was nun? Das Überlebensbuch für Männer	7,99 €	12.11.
9	Uhlig, E.	50 ist kein Tempolimit	18,00 €	21.07.
10	Watts, N.	Jetzt schon?	18,00 €	16.09.

**10 Titel zum Gesamtpreis von 191,89 €
./ . 10 % Bibliotheksrabatt ca. 172,70 €**



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.

ca. EUR 18,00

ET: 24.09.2025

AT: 17.09.2025

978-3-98790-060-C

● Noch nicht lieferbar



How to Retire

18 Wege zu finanzieller Sicherheit und persönlicher Erfüllung nach dem Job | Ruhestand planen: Strategien für ein sicheres Portfolio und eine erfülltes Leben in der Rente - DEUTSCHE AUSGABE

von Christine Benz, übersetzt von Hans Freundl, Moritz Langer, Heike Maillard

Piper

📖 Paperback, Text, Deutsch, 352 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Fahrplan für eine glückliche und sichere Rente

Der Ruhestand birgt unbegrenzte Möglichkeiten! In diesem Buch zeigt Christine Benz, wie finanzielle Sicherheit, vorausschauende Planung und persönliches Glück zusammenfinden können. Sie hat führende Experten in ihrem jeweiligen Gebiet interviewt, die verraten, was wirklich zählt: von nachhaltiger Finanzplanung über Strategien für Gesundheit und Beziehungen bis hin zur Aufstellung eines nachhaltigen Portfolios. Dieses Buch weist den Weg zu einem Ruhestand, der nicht nur finanziellen Schutz bietet, sondern auch inspiriert und erfüllt.

EUR 18,00

ET: 29.08.2025

AT: 29.08.2025

978-3-492-06879-6

● Noch nicht lieferbar



Vom Sparschwein zum Strandhaus

Der Finanzratgeber für die zweite Lebenshälfte

von Carola Ferstl

Börsenbuchverlag

📖 Paperback, Text, Deutsch, 220 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Geld haben, Wohlstand genießen, die eigene Erfolgsgeschichte fortschreiben, das ist für viele leichter gesagt als getan. Einerseits sind da die Freude und die Genug-tuung, es finanziell geschafft zu haben. Andererseits besteht oft eine gewisse Scheu, das eigene Vermögen zu genießen. Dazu kommt Ratlosigkeit. Was tun? Geld ausgeben und nicht an morgen denken? Vorsorgen für potenziell hohe Ausgaben im Alter für Pflege und Gesundheit? Das Vermögen übertragen an die nächste Generation? Gutes tun?

Dieses Buch eröffnet Perspektiven, und stellt dar, was alles möglich ist, wenn man das bestehende Vermögen und die eigenen Fähigkeiten selbstbestimmt und sinnvoll nutzt, um ein rundum positives Leben zu führen.

EUR 19,90

ET: 06.11.2025

AT: 06.11.2025

978-3-68932-035-5

● Noch nicht lieferbar



Muttermund tut Wahrheit kund

von **Kirsten Fuchs, Voland & Quist**

Verlag **Voland & Quist**

☞ Softcover, Text, Deutsch, 200 Seiten, 1. Auflage

Zehn Jahre sind seit Kirsten Fuchs letztem Band mit lustigen Geschichten vergangen und seitdem hat sich einiges getan. Sie ist älter geworden und noch lustiger – manchmal riecht es schon ein bisschen nach Weisheit.

Kirsten Fuchs ist Meisterin im ernstgemeinten Quatsch, jetzt kommt noch das Altern dazu, ohne sich um Würde viele Gedanken zu machen. Würde ... die würde sie einfach nicht höher einschätzen als Spaß und Liebe, Revolution und Toleranz. Sie kann sich in alle und alles rein- und wieder rausfühlen. Vom Kopf her ist Fuchs ein Herzmensch und das macht ihre Geschichten so menschlich, tröstlich und wahr.

In ihrem neuen Buch geht es um alles mögliche, auch um Kinder und das Mutterdasein, aber nicht nur. Komisch, dass man bei "Muttermund tut Wahrheit kund" denkt, es würde nur um die Kinder und den Uterus gehen. Bei "Kindermund tut Wahrheit kund" geht es auch um alles mögliche.

Kirsten Fuchs schreibt so lustig über wirklich alles, als würde es gar nicht darum gehen, was passiert, sondern wie man es betrachtet. Sie sieht immer noch alles durch eine rosa verschmierte Brille mit Kratzer, aber jetzt ist eben noch ein Tinnitus dazugekommen, der "Kuckuck" ruft.

EUR **20,00**

ET: 08.09.2025

978-3-86391-322-9

● Noch nicht lieferbar



Endlich Ich!

Wie wir mit 60 anfangen, unser bestes Leben zu leben

von **Brigitte Huber, Anne-Bärbel Köhle**

S. FISCHER

☞ Hardcover, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

60 – Ein Einschnitt. Eine Unverschämtheit. Ein Neubeginn!

Nicht mehr jung, aber sich jung fühlend, reif ja, aber nicht alt – wo stehen wir und was fangen wir mit dem neuen Lebensabschnitt an? Diese und viele andere Fragen stellen sich Brigitte Huber und Anne-Bärbel Köhle. Beide sind »Ü60« und liefern ihren ganz persönlichen Reiseführer für den unbekannteren Kontinent, der erobert werden will. Denn diese neue Lebensphase lebt sich nicht von selbst. Sie will gelebt werden. Wie das am besten geht, dazu haben sie Antworten, Ideen und wissenschaftliche Erkenntnisse gesammelt und sich von inspirierenden Vorbildern leiten lassen.

EUR **23,00**

ET: 08.10.2025

AT: 19.09.2025

978-3-10-397739-4

● Noch nicht lieferbar

Simply the Best

Wenn Frauen 50 plus beruflich noch einmal durchstarten

von **Carola Kupfer, Christine Weiner**

Campus

☞ Paperback, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage



Alles erreicht – und noch ganz viel vor

Nein, dies ist kein klassischer Ratgeber mit Checklisten, Persönlichkeitstests und To dos. Frauen über 50 brauchen so etwas nicht mehr. Sie haben inzwischen genug Lebenserfahrung und auch im Job einiges erreicht. Dennoch stellen sich viele die Frage: War das jetzt schon alles, weil Jüngere nachkommen? Ist der jetzige Arbeitsplatz auch künftig noch erfüllend? Oder geht da noch was? Davon sind Carola Kupfer und Christine Weiner überzeugt. In ihrem Buch erzählen sie von erfolgreichen Frauen 50plus, zeigen ihre Strategien, erklären, wie sie gerade in diesem Alter noch einmal durchgestartet sind – und warum das so gut funktioniert hat. »Simply the best« begeistert Frauen ab 50 dafür, die eigene Karriere wieder in die Hand zu nehmen und ihre individuellen Stärken zu nutzen.

Mit zahlreichen Best-Practice-Beispiele aus unterschiedlichen beruflichen Kontexten sowie Erfolgsfaktoren und Praxistipps zur beruflichen Neu- und Umorientierung.

EUR **25,00**

ET: 21.08.2025

AT: 21.08.2025

978-3-593-52071-1

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Goldene Jahre

25 Prominente über die neue Lust am Altern

von **Manfred Otzelberger**

Verlag Herder

📖 Hardcover, mit Schutzumschlag, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

ca. EUR **24,00**

ET: 13.10.2025

AT: 08.10.2025

978-3-451-60171-2

● Noch nicht lieferbar

COVER
FOLGT

Vergessen Sie Ruhestand! Für die neue Generation Ü80 ist Alter kein Grund zum Aufhören, sondern eine Chance, das Leben weiterhin mit Sinn zu füllen und Teil der Gesellschaft mit zu gestalten. Inspirierende Persönlichkeiten aus Kunst, Kultur, Sport und Politik erzählen, wie wichtig Sinnhaftigkeit ist und dass persönliches Wachstum nie aufhört. Hier geht es nicht um künstliches Anti-Aging, sondern um echtes Well-Aging – die Kunst, das Alter als Bereicherung zu begreifen. Es ist ein Buch für alle, die das Leben mit Freude, Neugier und Tatendrang gestalten wollen – bis ins hohe Alter. Mit dabei sind Elke Heidenreich, Marie-Luise Marjan, Alice Schwarzer, die Kessler-Zwillinge, Rita Suessmuth, Peter Kraus, Frank Zander, Reiner Calmund u.v.m.

Alter Sack, was nun? Das Überlebensbuch für Männer. Mit Illustrationen von Til Mette

Sonderausgabe des Bestsellers. Für den Mann in der Lebensmitte (40 bis 80)

von **Kester Schlenz**, illustriert von **Til Mette**

Bassermann

📖 Hardcover, Deutsch, 224 Seiten

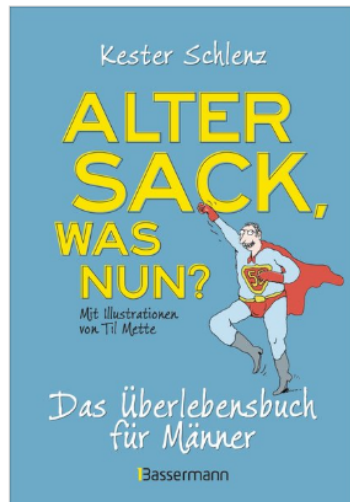
EUR **7,99**

ET: 12.11.2025

AT: 03.11.2025

978-3-8094-5136-5

● Noch nicht lieferbar



Der Mann in den besten Jahren – ein alter Sack: Sein Haar lichtet sich, die Mimikfalten werden ausdrucksvoller, ein Bäuchlein beginnt sich zu wölben, der neue Chef ist ein paar Jährchen jünger als er selbst. Man fühlt sich oft hibbelig, nervös, unentspannt. »Papa, du bist nicht gechillt«, sagen einem die Söhne – falls man welche hat. Themen wie: Benehmen im In-Lokal, Wampe, Horrorvorstellung Ruhestand, Modefragen (Cordhose!?) oder Viagra beschäftigen einen. Hier macht Kester Schlenz Mut: »Männer, ihr seid nicht mehr jung, aber noch jung genug, um voll einen drauf zu machen.«

- Der Survivalguide für die Lebensmitte
- Der Mann in den besten Jahren: Das Haar lichtet sich, die Mimikfalten werden ausdrucksvoller, ein Bäuchlein zeichnet sich ab. Doch er ist nicht allein
- Kein Thema wird ausgelassen: Sex im Mittel-Alter, Männer und Mode, junge Rotzlöfler im Job, die wachsende Wampe, Vorsorgeuntersuchungen u.v.m.

Bestsellerautor*in

50 ist kein Tempolimit

von **Elena Uhlig**

Knaur Taschenbuch

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

EUR **18,00**

ET: 21.07.2025

AT: 16.07.2025

978-3-426-79158-5

● Noch nicht lieferbar



Mit 50 ist es höchste Zeit, nicht zu viel an sich zu ändern

Der 50. Geburtstag steht vor der Tür, das nimmt die beliebte Schauspielerin Elena Uhlig zum Anlass, sich mit den wirklich wichtigen Fragen auseinanderzusetzen: Verzeiht der Körper jenseits der Fünfzig die lieb gewonnenen Laster? Ist es nun endgültig Zeit für Vernunft und Vorsicht statt Genuss und Leichtigkeit? Und wie gelingt Gesundheitsvorsorge mit Besonnenheit und ohne sich verrückt machen zu lassen? Elena Uhlig nimmt uns mit auf ihre ganz persönliche Tour de Force durch Vorsorgeuntersuchungen, Wechseljahressymptome & Co. – und erklärt, warum es mit 50 höchste Zeit ist, den Druck rauszunehmen und sich selbst mit allen Fehlern und Lastern zu feiern.



Spitzentitel

Jetzt schon?

Wie ich früh in die Wechseljahre kam und was ich gerne darüber gewusst hätte | »Ein exzellent recherchiertes Buch, nah an der Wissenschaft geführt, aber entertaining ohne Ende. Bravo!« Sheila de Liz

von Naomi Watts, Epilog von Mary Claire Haver, übersetzt von Petra Huber, Sara Riffel u.a.

Dumont Buchverlag

📖 Paperback, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage

Der Zeitpunkt, sich mit der Perimenopause und der Menopause auseinanderzusetzen, ist jetzt schon gekommen!

Mit 36 Jahren hatte Naomi Watts gerade die Dreharbeiten zu »King Kong« abgeschlossen und versuchte, eine Familie zu gründen. Für sie war es ein Schock, als sie erfuhr, dass sie kurz vor den Wechseljahren stand. Wenn es so weit ist, fühlen sich nicht wenige Frauen unvorbereitet, viele glauben, diese Lebensphase erlebe man erst in seinen 50ern. Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Frozen Shoulder und trockene Haut werden deshalb oft nicht richtig eingeordnet. Dabei ist der Beginn der Perimenopause mit ca. 40 Jahren keine Seltenheit.

Naomi Watts erzählt lustig, ergreifend und überraschend freimütig von ihren eigenen Erfahrungen. Als Hollywoodschauspielerin wird von ihr noch mehr als von anderen Frauen erwartet, jung zu sein und zu bleiben. Auch deshalb ist ihre Scham über ihre frühe Menopause so groß. Doch nichts hilft mehr, als sich zu informieren. Deshalb spricht sie mit führenden Ärzten, Hormonexpertinnen und Ernährungswissenschaftlern – und teilt ihre Ratschläge hier mit uns. Sie zeigt, wie man die Herausforderungen dieser Zeit meistert. Denn: Wenn man es richtig angeht, sind die Wechseljahre deutlich besser als ihr Ruf!

»Naomi Watts hat ihre Erfahrungen mit den Wechseljahren in einem Buch zusammengefasst, das die dringend benötigten Fakten vermittelt, von Frau zu Frau. Danke und bravo!« GILLIAN ANDERSON

ca. EUR 18,00

ET: 16.09.2025

AT: 16.09.2025

978-3-7558-0051-4

● Noch nicht lieferbar