

Macht Altern Sinn? Und wenn ja: welchen?

Das Forum Bildung befasst sich mit diesem Thema an zwei Abenden:
am 10.4.13 heiter-literarisch mit Gerhard Friese und
am 18.4.13 gibt Dr. Henning Scherf scharfsinnige Einblicke.

In der Stadtbibliothek gibt es zu diesem Thema eine Vielzahl von Medien.
Hier eine Auswahl:

Gesundheit, Ernährung und Sport im Alter

Bartens, Werner:

Glücksmedizin : was wirklich wirkt / Werner Bartens. – München :
Droemer, 2011. – 318 S. ; 22 cm
ISBN 978-3-426-27517-7 fest geb. : EUR 19.99

Wie man mit vernünftiger Lebensweise die Gesundheit fördern kann,
ohne sich zu kasteien (durch karge Diäten), sich übermäßig zu quälen
(im Fitnessstudio) oder sich mit Nahrungsergänzungsmitteln voll zu
pumpen, erläutert der bekannte Medizinredakteur der "Süddeutschen
Zeitung".

Standort: Vc Bart (Bestseller)



Arens-Azevedo, Ulrike:

Ernährung im Alter / Ulrike Arenz-Azevedo ; Christine Behr-
Völtzer. – Hannover : Vincentz, 2002. – 302 S. : Ill. ; 22 cm. –
ISBN 3-87870-645-6 kt. : EUR 19.80

Lehrbuch für Pflegepersonal in Ausbildung und Beruf: Grundwissen
Ernährung und beschreibt dann spezielle Krankheitsbilder im Alter
mit den zugehörigen Ernährungsempfehlungen.

Standort: Vcm 6 Aren

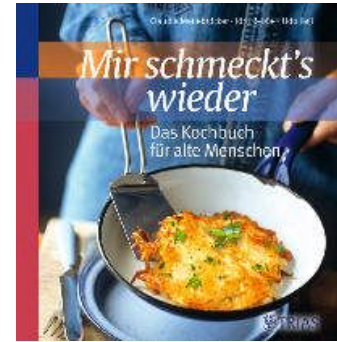


Menebröcker, Claudia:

Mir schmeckt's wieder: das Kochbuch für alte Menschen / Claudia Menebröcker; Jörn Rebbe ; Udo Keil. – 1. Aufl. – Stuttgart: TRIAS, 2012. – 139 S.: zahlr. Ill. (überw. farb.) ISBN 978-3-8304-3940-0 kt. : EUR 19.99

Kochbuch für Senioren mit appetitanregenden Rezepten, die einfach und schnell zubereitet werden können und wieder Lust aufs Kochen und Essen machen.

Standort: Xeo 2 Mene



Axt, Peter:

Die Kunst, länger zu leben: Jugend ist keine Frage des Alters; neue Anti-Aging-Strategien / Peter Axt; Michaela Axt.- Gadermann. – München : Herbig, 2002. – 188 S. ; 23 cm ISBN 3-7766-2275-X fest geb. : EUR 14.90

Empfehlungen zur körperlichen wie geistig-emotionalen Fitness nach den Erkenntnissen der Altersforschung.

Standort: Vc Axt



Galloway, Jeff:

Laufen – ein Leben lang: [Vitalität steigern; Gesundheit erhalten; verletzungsfrei mit Galloways sanfter Methode] / Jeff Galloway. – Aachen: Meyer & Meyer, 2011. – 179 S.: zahlr. Ill. ISBN 978-3-89899-661-7 kt. : EUR 16.95

Ratgeber für Senioren, die mit der sanften "Galloway-Run-Walk-Run-Methode" ein Leben lang erfolgreich und weitgehend beschwerdefrei laufen können.

Standort: Ybk 8 Gall



Jasper, Bettina M.:

Geistig fit & mobil bis ins hohe Alter: Bewegen und Denken im Alter fördern; eine Anleitung für Angehörige und Ehrenamtliche / Bettina M. Jasper; Petra Regelin. – Stuttgart: TRIAS, 2009. – 175 S.: zahlr. Ill. ISBN 978-3-8304-3497-9 kt. : EUR 19.95

Tagesprogramme für körperliche und geistige Fitness über jeweils 15 bis 20 Minuten Dauer, die es besonders Betreuern, aber auch Angehörigen ermöglichen, den Teufelskreis aus Rückzug, Inaktivität, nachlassender Leistungsfähigkeit und schwindender Energie bei alten Menschen zu durchbrechen.

Standort: Vcm 6 Jaspe

Preuß, Peter:

**Krafttraining für Senioren: muskuläre Fitness aufbauen, bewahren, steigern / Peter und Manuela Preuß. – Königswinter: Heel, 2008. – 176 S.: zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 21 cm. – (Silver Generation)
ISBN 978-3-89880-935-1 kt. : EUR 17.95**

Dies Buch eignet sich für Senioren, die an Gewichtsreduktion und Muskelaufbau interessiert sind. Es bietet Trainingspläne und Handlungsanweisungen.

Standort: Ybk 8 Preus



Staedt, Jürgen:

**Schlafstörungen im Alter : Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige / Jürgen Staedt ; Yehonala Gudlowski ; Marta Hauser. – 1. Aufl. – Stuttgart : Kohlhammer, 2009. – 133 S. : Ill. ; 21 cm. – (Rat & Hilfe)
ISBN 978-3-17-020384-6 kt. : EUR 18.00**

Ratgeber zu Formen und Ursachen von Schlafstörungen in den Wechseljahren und im Alter; mit Anleitungen zur Verbesserung des Schlafs (Schlafhygiene, Ernährung, Medikamente).

Standort: Ver 2 Staedt



Rente und was dann?

**Im Alter Neues beginnen: Verwirklichungen einer Alterskultur: wie Senioren kulturell aktiv sein können; Beiträge, Beispiele, Adressen / Hermann Glaser ... (Hrsg.). – Heidelberg : Hüthig, 1992. – 316 S. ; 19 cm. – (Heidelberger Wegweiser : Wegweiser Kultur)
ISBN 3-8226-1292-8 kt. : 24,80**

Theorie und Praxis der gegenwärtigen Altenkulturarbeit in Deutschland; mit Projektbeschreibungen und weiterführenden Informationen.

Standort: Ggm 32 Alte

Boeckler, Richard:

**Im Alter Neues beginnen: Verwirklichungen einer Alterskultur / Richard Boeckler. – Göttingen [u.a.] : Vandenhoeck & Ruprecht, 1999. – 123 S. – (Transparent ; 52)
ISBN 3-525-01824-X : 19,80**

54 SeniorInnen haben dem Autor eine Anzahl später Aktivitäten präsentiert; denn je weiter das Altersinteresse sich von den abgenutzten Mustern des Berufs- bzw. Hausfrauenalltags entfernt hat, um so größer ist das späte Glück.

Standort: Nn Boeck

Hein, Hubert:

Fit für die zweite Lebenshälfte : Infos, Ideen und Tipps für die Zeit nach dem Beruf / Hubert Hein. – 1. Aufl. – Kirchhain : Becker, 2004. – 299 S. : graph. Darst. – (Existenzielle Grundfragen / Lebensgestaltung)

ISBN 3-929480-17-4 kt. : EUR 14.80

Wie können Sie Ihr Leben nach dem Beruf sinnvoll gestalten – im persönlichen Bereich, im sozialen Umfeld und mit Blick auf anstehende Sachentscheidungen?

Standort: Nn Hein

Kleist, Bettina von:

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt: Partner im Ruhestand / Bettina von Kleist. – 1. Aufl. – Berlin : Links, 2006. – 235 S. ; 21 cm
ISBN 3-86153-394-4 kt. : EUR 14.90

"Junge Alte" zwischen Mitte 50 und Ende 60 erzählen von der Zäsur des Ruhestands, von Veränderungen in Partnerschaften durch ungewohntes ganztätiges Privatleben. Zentrale Herausforderung des verunsichernden Rollenwechsels ist der Umgang mit der freien Zeit.

Standort: Gcl 1 Kleists



Gedichte, Geschichten und Erfahrungen rund ums Altern

100 Jahre Leben : Porträts und Einsichten / Hrsg. von Stefan Schreiber. – 3. Aufl. – München: DVA, 2010. – 181 S. : zahlr. Ill. – ISBN 978-3-421-04469-3 : EUR 29,95

Hundert Hundertjährige, die beinahe das gesamte 20. Jahrhundert durchmessen haben, ließen sich von dem Fotografen Andreas Labes in faszinierenden Schwarzweißaufnahmen porträtieren.

Standort: Be Hund



Jünger werden mit den Jahren: Gedichte zum Älterwerden / hrsg. von Dieter Hildebrandt. – Nachaufl. – München : Sanssouci, 2011. 175 S. – ISBN 978-3-8363-0296-8 fest geb. : EUR 14.90

Eine sehr sorgfältig zusammengestellte Auswahl von gereimten und Prosagedichten, die ein Höchstmaß an Gefühlslagen widerspiegelt, Trauer ebenso ausdrückt wie Freude, mit gebotenem Ernst oder der nötigen Heiterkeit die Leser unterhält.

Standort: I Jueng



Aechtner, Uli:

Talk Show Down / Uli Aechtner. - Hamburg : Rotbuch-Verl., 1998. - 143 S. - (Rotbuch : 1074 ; Rotbuch-Krimi)

ISBN 3-88022-442-0 kt. : 16,90

In Wiesbaden wird die Leiche einer alten Frau aus einem brennenden Haus geborgen. Die Fernseh-Journalistin Gerit setzt sich kritisch mit dem Thema "Gewalt an alten Menschen" auseinander. Einer ihrer Überraschungsgäste stellt sich als Mörder heraus. (6)

Standort: Aecht

Biegel, Anne:

Wo ist denn meine Brille? : Briefwechsel zweier Frauen über das Älterwerden / Anne Biegel ; Heleen Swildens. - München : Dtv, 1995. - 208 S.. - (dtv ; 25100 : dtv-Großdruck)

ISBN 3-423-25100-X

Ein mit Humor und Selbstironie geführter Briefwechsel zweier alter, aber immer noch aktiver Journalistinnen, die sich ihre geistige Unabhängigkeit bewahrt haben.

Standort: Be Biege

Anne Biegel
Heleen Swildens
*Wo ist denn
meine Brille?*



dtv

Gienanth, Lo von:

Was heißt hier alt? : Anstiftung zum Eigensinn / Lo von Gienanth. - München : Droemer, 2008. - 235 S.

ISBN 978-3-426-27447-7 fest geb. : EUR 14,95

Überlegungen einer Rundfunkjournalistin im Ruhestand zum Thema Altern, Erinnern, Versöhnen.

Standort: Mbl 3 Giena



Alles Gute zum 70. Geburtstag : einen herzlichen Glückwunsch für die wirklich gute Zeit. - Hameln : Niemeyer, 1997. - 132 S. - (Bücher in großer Schrift)

ISBN 3-8271-0794-6 : 14,80

Glückwünsche und Geschichten von bekannten Schriftstellern, die sich auf originelle Art mit Alter und Geburtstag beschäftigen.

Standort: Yk Alle



Clough, Patricia:

**Vom Vergnügen, eine ältere Frau zu sein / Patricia Clough. - 1. Aufl. - München : btb, 2012. - 223 S. ; 21 cm
ISBN 978-3-442-75284-3 fest geb. : EUR 18.99**

Leichthändig plaudernd erzählt die Autorin Alltagsgeschichten älterer Frauen, die sich auf der Suche nach neuen Perspektiven Fragen stellen, die bei vielen nach der Lebensmitte aufkommen: "Wer bin ich eigentlich? Was soll aus mir werden?". Und handelten...

Standort: Mbl 3 Clough



Wohnen im Alter

**Betreutes Wohnen: was Sie über Leistungen, Kosten und Verträge wissen müssen. - 5. Aufl., überarb. - Düsseldorf: Verbraucherzentrale, 2008. - 224 S.: zahlr. Ill. ; 21 cm
ISBN 978-3-938174-84-5 kt. : EUR 9.90**

Grundlegende Orientierung zur engeren Wahl: Umgebung, Kauf oder Miete, Verträge, Kosten, Leistungen - bezogen auf die persönliche Lebensgestaltung.

Standort: Ggm 32 Betreu



Grassl, Erich:

**Im Alter zu Hause : ein Ratgeber für Senioren, ihre Angehörigen und Pflegekräfte / Erich Grassl. - München : Herbig, 2004. - 192 S. : graph. Darst. ; 23 cm
ISBN 3-7766-2376-4 fest geb. : EUR 14.90**

Praktische Lebenshilfe für alte Menschen, die möglichst lange gesund und fit bleiben und zu Hause leben wollen.

Standort: Vcm 6 Gras

Holzamer, Hans-Herbert:

**Optimales Wohnen und Leben im Alter : alle Wohnformen im Überblick ; alle staatlichen Förderungen ; Checklisten und Adressen / Hans-Herbert Holzamer. - Wien : Linde, 2008. - 176 S. : Ill. ; 21 cm. - (Stern-Ratgeber)
ISBN 978-3-7093-0196-8 kt. : EUR 9.90**

Grundlegende Übersichten und Informationen zu altersgerechtem Wohnen, auch bei Pflege.

Standort: Ggm 32 Holz



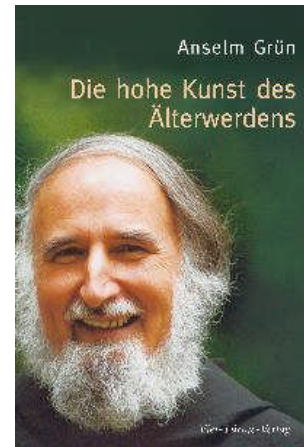
Älterwerden und Glauben

Grün, Anselm:

**Die hohe Kunst des Älterwerdens / Anselm Grün. – 1. Aufl. –
Münsterschwarzach : Vier-Türme-Verl., 2007. – 166 S.
ISBN 978-3-87868-661-3 fest geb. : EUR 16.90**

Vor dem Hintergrund seines christlichen Glaubens beschreibt der bekannte Seelsorger das Älterwerden als geistlichen Weg, als spirituelle Aufgabe. Nach Grün könne die Zeit des Älterwerdens zu einer Zeit des Reifens und Wachsens werden und dem Leben eine neue Tiefe verleihen, wenn der Betroffene die Phasen des Annehmens (der durch das Alter gesetzten Grenzen), des Loslassens (von Besitz, Einfluss, nach Tod des Partners u.a.) und des schließlichen Aussöhnens (im Sinne des Transzendierens der eigenen Ich-Grenzen ins Überpersönliche) durchschreite.

Standort: Kes 1 Gruen



**Altern in Freiheit und Würde : Handbuch christliche Altenarbeit / Martina Blasbert-Kuhnke ... (Hrsg.). – München : Kösel, 2007. – 398 S. : graph. Darst. ; 24 cm
ISBN 978-3-466-36741-2 kt. : EUR 21.95**

Anspruchsvolles Konzept einer christlichen Altenarbeit, das den bis ins hohe Alter selbstbestimmten Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Standort: Keq 1 Alte



Käbmann, Margot:

**In der Mitte des Lebens / Margot Käbmann. – Freiburg : Herder, 2009. – 159 S.
ISBN 978-3-451-30201-5 fest geb. : EUR 16.95**

Margot Käbmann, geboren 1958, ist neugewählte Vorsitzende der evangelischen Kirche in Deutschland. In zehn Kapiteln geht sie den Themen nach, die sich mitten im Leben stellen: Jugendlichkeit und Alter, Familie, Freundschaft und Alleinsein, Schönheit und Scheitern, Krankheit und Glück, Grenzen und Kraftquellen, Routine und Veränderung.

Standort: Kes 1 Kaess



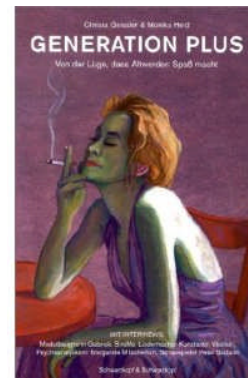
Kritisches zum Älterwerden

Geissler, Christa:

**Generation Plus: von der Lüge, dass Altwerden Spaß macht / Christa Geissler. – 1. Aufl. – Berlin : Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2003. – 319 S.
ISBN 3-89602-433-7 : EUR 12,90**

Erfahrungsberichte von und Gespräche mit Menschen von 30+ bis 90jährigen über die Mühsal des Altwerdens; ein Gegenpart zu den vielen Büchern, die das Altern verklären.

Standort: Gcu Geiss

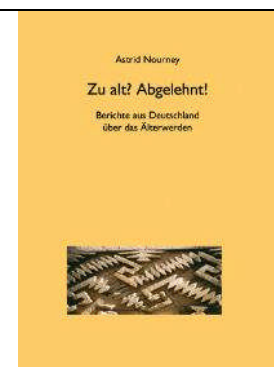


Nourney, Astrid:

**Zu alt? Abgelehnt! : Berichte aus Deutschland über das Älterwerden / Astrid Nourney. – 1. Aufl. – Bremen : Falkenberg, 2006. – 218 S. ; 19 cm
ISBN 3-937822-53-4 kt. : EUR 12.90**

Interviews und Beispiele zur Altersdiskriminierung.

Standort: Gcu Nourn



Fussek, Claus:

**Alt und abgeschoben : der Pflegenotstand und die Würde des Menschen / Claus Fussek ; Sven Loerzer. – Orig.-Ausg. – Freiburg [u.a.] : Herder, 2005. – 192 S. ; 22 cm
ISBN 3-451-28411-1 fest geb. : EUR 19.90**

Präzise dokumentierte Bestandsaufnahme über Menschenrechtsverletzungen in deutschen Altenheimen: Vorgetragen und aufrüttelnd kommentiert werden körperliche Vernachlässigungen und Pflegefehler, entwürdigende Behandlung und Gewalt, die Stellung engagierter Pfleger und Pflegerinnen gegenüber marktorientierten Heimträgern, und nicht zuletzt fehlende, weil im Zeitplan nicht vorgesehene psychosoziale Zuwendung. Berichtet wird auch über positive Betreuungsangebote, mühsame Entwicklung von Standards und mögliche, jedoch finanzielle aufwendige Modellversuche.

Standort: Ver 2 Fuss



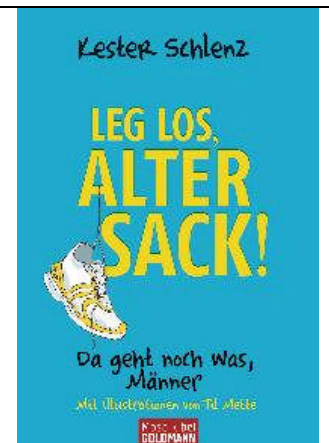
Für den älteren Mann

Schlenz, Kester:

Leg los, alter Sack! : da geht noch was, Männer / Kester Schlenz. Mit Ill. von Til Mette. - 1. Aufl. - München: Goldmann, 2011. - 222 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; ISBN 978-3-442-39208-7 kt. : EUR 16.99

Der Autor will den Männern am Beginn ihrer Lebenswende seine Unterstützung anbieten und glaubt, ein Mittel gefunden zu haben, um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken.

Standort: Mbm 31 Schle

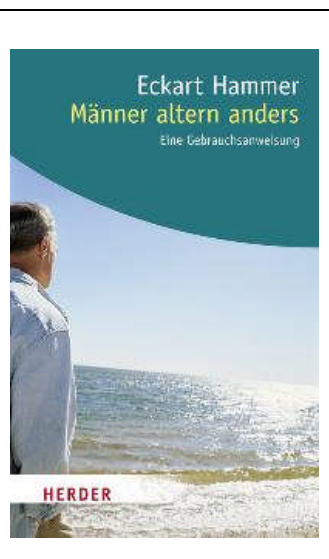


Hammer, Eckart:

Männer altern anders: eine Gebrauchsanweisung / Eckart Hammer. - Orig.-Ausg. - Freiburg im Breisgau [u.a.] : Herder, 2007. - 219 S. : graph. Darst. ; 21 cm
ISBN 978-3-451-29717-5 kt. : EUR 14.90

Entlang der 5 Dimensionen des Lebens (Arbeit; soziales Netz; Körper/Leiblichkeit; materielle Sicherheit; Werte) und 5 exemplarischen Biografien macht der Gerontologe, immer untermauert mit Forschungsergebnissen, die Risiken und Chancen des Älterwerdens bei Männern sichtbar.

Standort: Mbm 31 Hamm

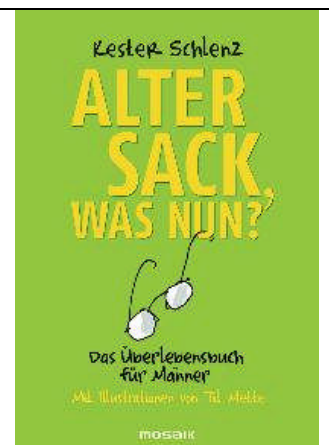


Schlenz, Kester:

Alter Sack, was nun? : das Überlebensbuch für Männer / Kester Schlenz. Mit Ill. von Til Mette. - 1. Aufl. - München : Mosaik bei Goldmann, 2009. - 220 S. ; 19 cm. -
ISBN 978-3-442-39169-1 kt. : EUR 16.95

Sammlung von Informationen, Überlegungen, Schlussfolgerungen und Merksätzen zu allen Themen, die den Männern auf der falschen Seite von 50 begegnen. Mit Cartoons von Til Mette.

Standort: Mbm 31 Schle



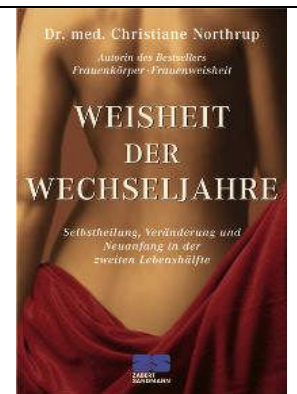
Für die ältere Frau

Northrup, Christiane:

Weisheit der Wechseljahre: Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte / Christiane Northrup. – 2. Aufl. – München : Zabert Sandmann, 2007. – 566 S. ISBN 978-3-89883-141-3 : EUR 25,00

Christiane Northrup beschreibt offen, klar und einfühlsam die Veränderungen, die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten.

Standort: Vcm 4 North



Brodersen, Ingke:

Werden Sie wesentlich! : die Frau um 50 / Ingke Brodersen ; Renée Zucker. – München [u.a.] : Piper, 2007. – 219 S. ; 20 cm ISBN 978-3-492-04977-1 fest geb. : EUR 16,90

Eine "Erfahrungskrämerei" für ungefähr Gleichaltrige der beiden bekannten Autorinnen, die "etwas über 50" sind. Gehaltvoller als die übliche Wechseljahres-und-Älterwerden-Hausmannskost ...

Standort: Mbl 3 Brod



Kaufmann, Christine:

Verführung zur Lebenslust : Zen und Sinnlichkeit / Christine Kaufmann. – München : Kösel, 2007. – 156 S. ; 22 cm ISBN 978-3-466-30742-5 fest geb. : EUR 16,95

Die bekannte Schauspielerin (Jahrgang 1945) macht Mut zum Älterwerden. Sie begleitet auf dem Weg, die innere Mitte zu finden und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Standort: Mcl Kaufm



Rechte und Vorsorge im Alter

Geckle, Gerhard:

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht / Gerhard Geckle ; Michael Bonefeld. – 3., aktualisierte Aufl. – Planegg/München : Haufe, 2011. – 127 S. ; 17 cm. – (Taschen-Guide ; 143) ISBN 978-3-648-02056-2 kt. : EUR 6,90

Kompakte Informationen zu wesentlichen Aspekten der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht unter Berücksichtigung der aktuellen Gesetzesregelung. Mit Mustertexten und Formulierungshilfen.

Standort: Vfm 3 Geckl



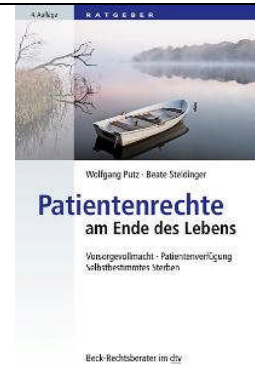
Putz, Wolfgang:

Patientenrechte am Ende des Lebens : Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, selbstbestimmtes Sterben / von Wolfgang Putz und Beate Steldinger. - Orig.-Ausg., 4. Aufl. - München : dtv, 2012. - XXVII, 289 S. : graph. Darst.

ISBN 978-3-423-05696-0 kt. : EUR 15.90

Ratgeber zu den wichtigen Fragen des selbstbestimmten Sterbens sowie zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Mit Fallbeispielen, Mustertexten und Belegen gerichtlicher Entscheidungen.

Standort: Vfm 3 Putz



Pohlmann, Isabell:

Im Ruhestand clever anlegen : Wissen für Senioren / Isabell Pohlmann. - Berlin : Stiftung Warentest, 2008. - 159 S. : Ill. (farb.). - (Finanztest)

ISBN 978-3-937880-73-0 kt. : EUR 12.90

Hilfestellungen für Senioren bei der Wahl der Geldanlage. Berücksichtigt werden Banksparpläne, Versicherungen, Fonds etc.

Standort: Hdk 70 Pohl



Interessantes rund ums Alter

Axt, Peter:

Vom Glück der Faulheit : Langsame leben länger ; so teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein / Peter Axt ; Michaela Axt-Gademann. - München : Herbig, 2001. - 190 S. ; 23 cm ISBN 3-7766-2214-8 fest geb. : DM 29.90

Tipps, Rezepte und Übungen für ein altersverträgliches Energiesparprogramm in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion, Schlaf und Wärmemanagement.

Standort: Vc Axt

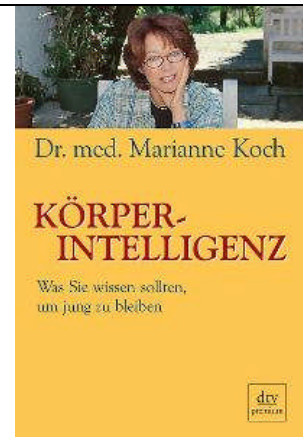


Koch, Marianne:

Körperintelligenz : was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben / Marianne Koch. - Orig.-Ausg. - München : dtv, 2003. - 280 S. : zahlr. Ill. - (dtv ; 24366 : dtv-premium) ISBN 3-423-24366-X kt. : EUR 14.00

Tipps, Übungen und Rezepte, wie man Gesundheit, Jugendlichkeit und Lebenslust auch jenseits der Lebensmitte erhalten kann.

Standort: Vcm 6 Koch



Schenk, Herrad:

Der Altersangst-Komplex : auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein / Herrad Schenk. - München : Beck, 2005. - 237 S. ; 21 cm. - (Becksche Reihe ; 1755) ISBN 3-406-53522-4 kt. : EUR 14.90

Untersuchung der aktuellen gesellschaftlichen Situation alternder Menschen mit versöhnlichem und zuversichtlichem Blick auf die Herausforderungen dieser Lebensphase.

Standort: Mbl 3 Schen



Charpentier, Annette:

Der Marottenkiller : das Entrümpelungsbuch für die zweite Lebenshälfte / Annette Charpentier. - 1. Aufl. - München [u.a.] : Pendo, 2008. - 164 S. ISBN 978-3-86612-168-3 fest geb. : EUR 16.90

Ein motivierender und verständlich gehaltener Ratgeber für die Generation 50plus zur Ergänzung der Routinen des Alltags um Aktivitäten, welche Flexibilität, Spontaneität und Kreativität im Alter erhalten.

Standort: Mbl 3 Charp



Wolfs, Uwe:

**Pflegebedürftig : der Ratgeber ; für alle Fragen rund um das Thema Pflegeversicherung, Wohnen, Betreuung, Pflege und Recht / Uwe Wolfs. – Stuttgart : Hirzel, 2010. – 253 S
ISBN 978-3-7776-2119-7 kt. : EUR 17.90**

Der handliche Wegweiser vermittelt Einsicht und Übersicht in praktische und rechtliche Sachverhalte bei akutem und fortschreitendem Pflegebedarf. Mit Mustern und Textbausteinen für Vollmachten, Adressen und Internetlinks.

Standort: Ver 2 Wolf (Bestseller)



Schönberger, Margit:

**Don't worry, be fifty : plötzlich bist du 50 – und die Welt ist voller Möglichkeiten / Margit Schönberger. – München : Droemer, 2006. – 251 S. : Ill. ; 21 cm
ISBN 3-426-27388-8 fest geb. : EUR 14.90**

Wertschätzung der "Altersweisheit" in Form von Lebensgenuss hat die Literaturagentin M. Schönberger erfahren und aufgezeichnet.

Standort: Mbl 3 Schoen

