



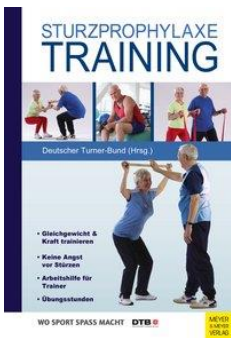
**Büchereizentrale
Niedersachsen**

„Fitness und Gesundheit für Senioren“

Auswahlverzeichnis

(Stand: Juni 2018)

Sport & Bewegung



Sturzprophylaxe-Training / Deutscher Turner-Bund. - Aachen : Meyer & Meyer, 2018. – 4. Aufl., 168 S., ISBN 9783898995795, EUR 18,95

In diesem Buch finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines ambulanten Sturzprophylaxe-Trainings im Turn- und Sportverein, in der Kommune oder in einer Senioreneinrichtung wissen müssen: wissenschaftliche Hintergründe, Zielgruppen, Sicherheitsvorkehrungen, Stundenaufbau und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen.



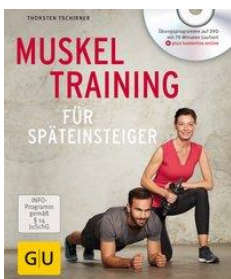
Laufen bis ins Alter / Dr. Peter Pfeiffer. - Cochem/Mosel : TURRIS Verlag, 2017. – 1. Aufl., 264 S., ISBN 978-3-9817144-2-5, EUR 19,90

In gut lesbarer Form gibt der Autor Ratschläge und Anleitungen für den behutsamen und verletzungsfreien Einstieg oder Wiedereinstieg in den Laufsport. Fortgeschrittene erhalten wertvolle Hinweise für die problemlose Praxis.



Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen / Sabine Hermann. - Karlsruhe : SingLiesel Verlag, 2017. – 1. Aufl., 184 S., ISBN 978-3-944360-89-8, EUR 29,95

Bewährte, abwechslungsreiche und motivierende Spiel- und Übungskonzepte für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Bewegung ist wichtig – und hält Körper und Geist beweglich. Dieses Praxisbuch stellt eine Vielzahl an Spiel- und Übungskonzepten für ältere Menschen vor.



Muskeltraining für Späteinsteiger / Thorsten Tschirner. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2018. – 1. Aufl., 80 S., ISBN 978-3-8338-6438-4, EUR 19,99

Kraft erhalten, Alltagsbelastungen meistern, Lebensqualität steigern – mit Trainingsprogramm auf DVD! Die gute Nachricht vorab: Muskelwachstum ist unabhängig vom Alter. Daher ist es sinnvoll, genau jetzt mit dem Training zu beginnen, um möglichst lange fit und leistungsfähig zu bleiben.



Fit im Alter: Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Alter genießen / Ingo Froböse. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017. – 1. Aufl., 160 S., ISBN 978-3-8338-6330-1, EUR 14,99

Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung, – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter.



Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für ältere Menschen / Natali Mallek. - Karlsruhe, Baden : Singliesel. – 1. Aufl., 144 S., ISBN 978-3-944360-57-7, EUR 16,95

Gerade wenn vieles vielleicht nicht mehr so geht wie in jungen Jahren, ist Bewegung für Körper und Geist wichtig. Diese kurzen und humorvollen Geschichten motivieren Menschen mit und ohne Demenz sich zu bewegen. Spielerisch und ohne eintönige Übungen gelingt es so, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern und zugleich Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern.



Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter / Karin Schaffner. - Lachendorf : Pohl-Verlag Celle, 2017. – 2. Aufl., 80 S., ISBN 978-3-7911-0301-3, EUR 13,90

Viele alte Menschen sind nicht mehr in der Lage, eine Seniorensportgruppe im Verein zu besuchen, möchten sich aber dennoch gern im Rahmen ihrer Möglichkeiten unter Anleitung eines Übungsleiters bewegen - z.B. im Rahmen einer Kooperation zwischen Alten- und Pflegeheim/Tagespflege und Verein. Diese Menschen, zumeist in sehr hohem Alter und mit den verschiedensten Bewegungseinschränkungen, sind unsere Zielgruppe.



Dynamic Aging – Aktiv und beweglich in jedem Alter / Katy Baumann. - Freiburg : Hans-Nietsch-Verlag, 2018. – 1. Aufl., 219 S., ISBN 978-3-86264-710-1, EUR 18,90

Gerade im Älterwerden ist „Beweglichkeit“ doch ein Synonym für „Lebensqualität“. Katy Bowmans umfassendes Trainingsprogramm stellt die Beweglichkeit unserer Muskeln, Sehnen und Gelenke wieder her und erhält sie.



Fit im Alter: Aktive Rentner / Garant Verlag GmbH (Herausgegeben von). - Renningen : Garant Verlag, 2017. – 176 S., ISBN 978-3-7359-1315-9, EUR 4,99

Jeder Ältere kann sicher eine geeignete Sportart und Bewegungsmethode finden, die den Körper wieder in Schwung bringt.



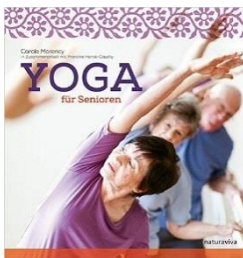
Auf die Plätze – 70 - los! Aktiv, gesund und glücklich bleiben / Muir Gray. - München : Kösel, 2018. – 1. Aufl., 252 S., ISBN 978-3-466-34696-7, EUR 18

Im Alter aktiv, fit und gesund bleiben, das wünschen sich ganz viele Menschen. Dieses Buch zeigt, wie es gehen kann! Es enthält zahlreiche Übungen und ist gleichzeitig ein Manifest für ein glückliches und gesundes Leben im Alter.



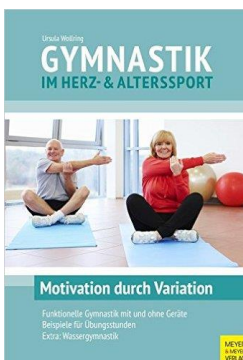
Gymnastik für Senioren : Beweglich und standsicher mit 60 Übungen / Johanna von Galen. Essen : KVC-Verl., 2016. – 2. Aufl. - 87 S. ISBN 978-3945150504, EUR 9.90

Jeder von uns weiß, wie wichtig Beweglichkeit im Alter ist. Und doch bleibt es häufig bei guten Vorsätzen. Meistens siegt die Bequemlichkeit. Es geht auch anders: Lernen Sie 60 einfache Gymnastikübungen kennen, die leicht erlernbar sind und ohne Probleme zuhause durchgeführt werden können. Sie wurden gezielt für die besonderen Anforderungen älterer und alter Menschen entwickelt und können den individuellen Möglichkeiten bis ins hohe Alter optimal angepasst werden. Zusätzlich gibt es spezielle Hinweise für Demenz-Patienten. Wer diese Übungen täglich nur 10–15 Minuten durchführt, kann damit effektiv für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Schmerzfreiheit im Alter sorgen und typischen Alterserscheinungen vorbeugen. Geben Sie sich einen kleinen Ruck und nehmen Sie sich etwas Zeit für die Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Yoga für Senioren / Carole Morency u. Francine Hervé-Cauchy. Roßdorf : Natura-Viva-Verl., 2016. – 2. Aufl. – 128 S. ISBN 978-3935407328, EUR 18.00

Yogaübungen verhelfen zu besserer Beweglichkeit und zu einem ausgeglichenen Muskeltonus – unabhängig vom Alter. Sicherlich fragen sich viele, ob denn diese Übungen mit 70, 80 oder 90 Jahren überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Carole Morency zeigt in diesem Buch die passenden Übungen, die sie für ihre Yogagruppen in Seniorenheimen und Kursen ab 60 Jahren anbietet. Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.



Gymnastik im Herz- und Alterssport : Motivation durch Variation ; [funktionelle Gymnastik mit und ohne Geräte, Beispiele für Übungsstunden, Extra: Wassergymnastik] / Ursula Wollring. Aachen : Meyer & Meyer, 2015. 5., überarb. Aufl. - 296 S. : Ill.

ISBN 978-3-89899-984-7 EUR 19.95

Die funktionelle Gymnastik spielt im präventiven wie auch im rehabilitativen Herzsport eine wesentliche Rolle. Ihre primäre Bedeutung liegt in der Erhaltung und Förderung der Körperfunktionen als Grundlage für weitere sportliche Betätigung. Die Vielfalt an gymnastischen Übungen mit Geräten und ohne zeigt, dass Funktionsgymnastik keineswegs langweilig sein muss. Allgemeine didaktische Überlegungen zur langfristigen Gestaltung von Übungsstunden werden einleitend aufgeführt.



Wir sind fit: Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein / Mia Schmidt. Celle : Pohl-Verl., 2016. – 3. Aufl. - 52 S. ISBN 978-3791102443, EUR 7.80

Miteinander schmunzeln und lachen wollen wir über und mit diesem Buch, das zu vielfältigen Bewegungsübungen anregt. Auch wenn das eine oder andere Zipperlein ab und zu den Genuss an der vollkommenen Bewegung stören sollte, halten wir daran fest. Senioren sind fit, sind originell, selbstbewusst, manchmal unbequem, doch setzen sie positive Zeichen für die kommenden Generationen. Anschauliche Zeichnungen ergänzen die Übungsanleitungen zu folgenden Themen: Schulung und Verbesserung der Haltung, Gymnastik für Zehen, Füße, Finger und Hände, Einstimmen auf den Alltag, Kräftigung der Bein-, Hüft- und Bauchmuskulatur, Schulung der Koordination, Beweglichkeit und Kondition in jeder Position.



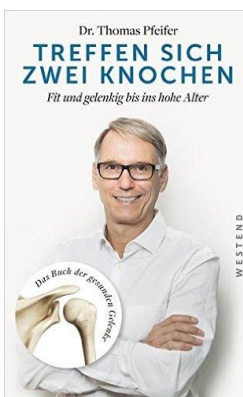
Bewegungsgeschichten für Senioren : Zum Mitmachen für Aktivierungsrunden / Birgit Ebbert. Mülheim an der Ruhr : Verl. an der Ruhr, 2016 . – 1. Aufl. – 96 S. ISBN-13 978-3834631756, EUR 19.90

Auch und gerade wenn alles nicht mehr so will wie früher, ist Bewegung wichtig – damit Körper und Geist beweglich bleiben. Diese 3-Minuten-Vorlesegeschichten laden zum Mitmachen und Bewegen ein. Senioren mit und ohne Demenz können sich über einfache, aber effektive Bewegungen im Sitzen körperlich betätigen: Jeder wird im Rahmen seiner Möglichkeiten für den Erhalt seiner Beweglichkeit aktiv. Auch Konzentration, Merkfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden gefördert.



Aktivieren mit Handgymnastik : Fingerspiele für Menschen mit und ohne Demenz / Birgit Henze. Hannover : Schlütersche Verl.-Ges., 2016 .- 64 S. ISBN 978-3899933611, EUR 19.95

Handgymnastik ist mehr! Das gezielte Spiel mit Fingern und Händen ist nicht nur ein lustiger Zeitvertreib, sondern echtes Gehirnjogging. Bewusste Hand- und Fingerbewegungen regen die Hirntätigkeit an, fördern die Aufmerksamkeit und trainieren die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem: Gezielte Handgymnastik löst Verspannungen, verbessert die Motorik und lässt sich jederzeit und fast überall durchführen. Diese Bücher bieten das nötige Knowhow dazu: einfache Gymnastikübungen ohne Materialien (Band 1) sowie Aufgaben mit unterschiedlichen Materialien, wie z.B. Seil, Streichholzschachtel, Korken etc. (Band 2). Alle Übungen werden durch Zeichnungen anschaulich erklärt und eignen sich für die Einzel- oder Gruppenarbeit.

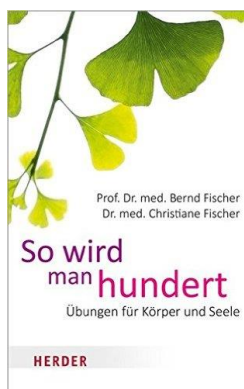


Treffen sich zwei Knochen : fit und gelenkig bis ins hohe Alter / Thomas Pfeifer.

Frankfurt a. M. : Westend Verlag GmbH, 2016. - 165 S. Ill., graph. Darst. ISBN 9783864896293, EUR 14.99

Arthrose trifft jeden - Bewegung ist alles Wie kostbar die Gabe ist, sich schmerzfrei zu bewegen, begreifen wir in der Regel erst, wenn es in den Gelenken zwickt und schmerzt, weil uns Arthrose oder Arthritis (also Rheuma) zu schaffen machen. Aber was genau schmerzt da eigentlich, und warum? Eine anschauliche und faszinierende Einführung in unseren Bewegungsapparat und seine Zipperlein - von der Diagnose über die Therapie bis zur Vorbeugung. Gehen, Sitzen, Liegen, Aufstehen, Bücken, Heben, Werfen, Knien, Kauen, Schreiben - nichts davon funktioniert ohne Gelenke. Und nur gesunde Gelenke machen unsere erstaunliche und vielfältige Beweglichkeit zu einer schmerzfreien Angelegenheit.

Gesundheit und Ernährung



So wird man hundert : Übungen für Körper und Seele / Bernd Fischer [u. a.]. Freiburg i. Br. : Herder-Verl., 2016. – 1. Aufl. – 160 S. ISBN-13: 978-3451068737, EUR 9.99

Altern ist keine Krankheit! Im Gegenteil: Alt zu werden ist heute der Normalfall. Seit über hundert Jahren steigt die Lebenserwartung kontinuierlich, was für uns persönlich und für die Gesellschaft, in der wir leben, erhebliche Konsequenzen mit sich führt. Wie kann es uns gelingen, bis ins hohe Alter selbstbestimmt und geistig und körperlich fit zu leben? Ob auf der körperlichen, der mentalen oder der sozialen Ebene - mit vielen Anregungen und Tipps regen die Autoren dazu an bis ins hohe Alter die Freude am Leben zu bewahren.



Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden : vorbeugen, lindern, heilen / Dr. med. Franziska Rubin ; unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff. München : Verlag Zabert Sandmann GmbH, 2015. – 1. Aufl. – 265 S. ISBN 978-3-89883-475-9, EUR 24.95

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun! Ärztin und Moderatorin Dr. med. Franziska Rubin gibt Selbsthilfe-Tipps zu über 50 typischen Krankheiten, insbesondere auch zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Ein Standardwerk für alle, die über die Hintergründe einer Erkrankung Bescheid wissen wollen und erfahren möchten, wie sie auch im Alter noch vorbeugen und sich mit einfachen Mitteln selbst helfen können. Franziska Rubin macht Mut, dem Älterwerden gelassen zu begegnen und zeigt Wege auf, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte zu stärken.



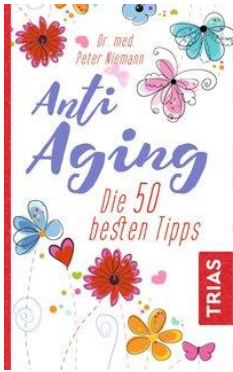
Gesund durch die besten Jahre: Fit bis ins hohe Alter / Reader's Digest: Verlag Das Beste GmbH (hrsg.). - Stuttgart ; Zürich ; Wien : Reader's Digest Deutschland, Schweiz, Österreich, 2018. – 288 S., ISBN 978-3-96211-010-9, EUR 24,99

Dieses Buch zeigt, wie der Körper sich verändert und warum, und es zeigt, dass manches sich sogar verbessert, etwa das Immunsystem. Und gerade die geistige Gesundheit leidet nicht unter dem Alter. Es gibt ein paar wenige Dinge, die dafür sorgen, dass Sie gesund alt werden können.



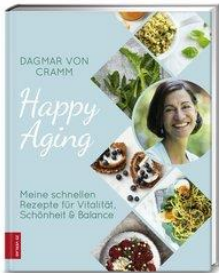
Gesund älter werden mit den besten Heilpflanzen: Tees, Tinkturen, Präparaten und Anwendungen / Aruna M. Siewert. - München : Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017. – 1. Aufl., 191 S., ISBN 978-3-8338-5832-1, EUR 22,99

Machen sich bei Ihnen die ersten altersbedingten Zipperlein bemerkbar? Grämen Sie sich nicht, denn die Pflanzenheilkunde bietet jede Menge Möglichkeiten, die sich langsam einschleichenden körperlichen und seelischen Unannehmlichkeiten in Schach zu halten oder sogar aufzuhalten. Dieses Buch soll Ihnen Lust machen, sich dem Älterwerden zu stellen und die schönen und entspannten Seiten daran zu erkennen.



Anti Aging: Die 50 besten Tipps / Peter Niemann. - Stuttgart : TRIAS, 2018. – 1. Aufl., 91 S., ISBN 978-3-432-10664-9, EUR 9,99

Altern ade! Falten unübersehbar - Bindegewebe schlaff - Gedächtnis eingerostet? Was hilft wirklich, länger jung und fit auszusehen und sich auch so zu fühlen? Die 50 Anti-Aging-Tipps



Happy Aging: Meine schnellen Rezepte für Vitalität, Schönheit & Balance / Dagmar von Cramm. - München : ZS, 2018. – 1. Aufl., 151 S., ISBN 978-3-89883-743-9, EUR 22,99

Anti-Aging war gestern – von nun an heißt es: Happy Aging! Die Kinder sind aus dem Haus, im Beruf läuft alles rund und den richtigen Sport hat man längst gefunden. Was kommt nun? Älterwerden? Wechseljahre? Lästige Falten und schlabberige Unterarme? Auf keinen Fall! Wirf deine alten Gewohnheiten über Bord und sieh das Älterwerden als Chance.



Besser essen, länger leben: Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten. / Sarah Brewer. - München : Dorling Kindersley, 2018. – 1. Aufl., 224 S., ISBN 978-3-8310-3589-2, EUR 16,95

Gewinnen Sie mit diesem Anti-Aging-Ratgeber Jahre! Er ist das erste Buch zur gesunden Ernährung, das Altersvorgänge im Körper detailliert und verständlich erklärt. Mit 110 nährstoffreichen, hochwertigen Rezepten für den Alltag und ausführlichen Superfood-Porträts für Lebensmittel von A bis Z, die wirklich jung halten.

Gedächtnistraining



Rätseln, raten, reimen: Heiteres Gedächtnistraining mit Senioren für Zwischendurch / Ute Schröder. - Mülheim : Verlag an der Ruhr, 2018. – 1. Aufl., 96 S., ISBN 978-3-8346-3770-3, EUR 14,99

Ideenbuch zum Gedächtnistraining mit vielfältigen Rätseln für Senioren, für Fachkräfte in Altenpflege, Demenzbetreuung und Seniorenarbeit sowie für pflegende Angehörige zu Hause.



Geistig fit ins Alter 4: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen / Gerald Gatterer. - Berlin : Springer, 2018. – 1. Aufl., 78 S., ISBN 978-3-662-53098-6, EUR 19,99

Der Band schließt an die erfolgreichen Buchreihe des Autorenteam an und enthält Übungseinheiten speziell für ältere Menschen mit Gedächtnisstörungen und stärkeren Beeinträchtigungen sowie für bereits an Alzheimer erkrankte Personen. Er ermöglicht ein gezieltes Üben, das dem eigenen Leistungsniveau entspricht.



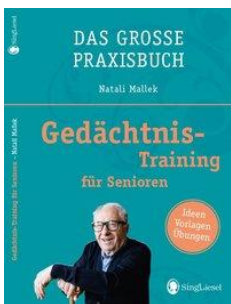
Aktivierung für Fitte: Gedächtnis, Konzentration und Kreativität fördern / Anne Halbach. -Hannover : Vincentz Network, 2017. – 1. Aufl., 96 S., ISBN 978-3-86630-289-1, EUR 19,90

Training hält fit! Doch häufig fehlen in Seniorenrunden komplexe Übungen für ältere, geistig gesunde Menschen. Hier schafft das Buch „Aktivierungseinheiten für Fitte“ Abhilfe!



Mehr Gedächtnistraining für ältere Menschen : Das große Praxisbuch mit umfangreichem Übungsmaterial / Christiane Pröllochs. Marburg : Tectum, 2016. – 1. Aufl. – 208 S. ISBN-13: 978-3828836532, EUR 17.95

Wir alle wollen bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. Denn ein wacher Verstand gewährleistet, dass wir unser Leben nach den eigenen Wünschen gestalten und am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen können. Denksport ist eine gute Möglichkeit, die geistige Flexibilität, Spannkraft und Ausdauer zu trainieren. Dieses Buch hilft Ihnen dabei. Zu verschiedenen Themen des Alltags finden Sie Impuls- und Quizfragen, Rätsel, Wortfindungsübungen, Konzentrationsaufgaben sowie Merkbilder und -texte.



Das große Praxisbuch : Gedächtnistraining für Senioren / Natali Mallek. Karlsruhe : SingLiesel, 2017. – 1. Aufl., 256 S. ISBN 978-3944360874, EUR 24.95

Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Ohne Stress, Druck und Leistungszwang. Das große Praxisbuch von Natali Mallek bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit spannenden Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein. Die Übungen orientieren sich an den Trainingszielen des Bundesverbands für Gedächtnistraining und berücksichtigen dabei die besonderen Bedürfnisse älterer Teilnehmer und von Menschen mit Demenz.



Aktivierung durch ganzheitliches Gehirntraining / Ursula Oppolzer. Hannover : Schlütersche Verl. – Ges., 2016. – 2. Aufl. – 76 S. ISBN 978-3899933666, EUR 34.95

Lesen Sie, wie das Gehirn funktioniert, warum Gehirntraining so sinnvoll ist und setzen Sie dann die Übungen in Ihrer Arbeit mit älteren Menschen ein. Ob in der Betreuung, der Beschäftigung oder direkt am Bett: Mit diesem Buch meistern Sie jede 10-Minuten-Aktivierung, jeden Therapeutischen Tischbesuch, die Einzelaktivierung genauso wie die Gruppenstunde. Beim ganzheitlichen Gehirntraining geht es nicht nur um Konzentration, Erinnerung, Wissen oder Aktivität. Es geht um Spaß, um Gemeinschaft und die Freude, sich mit anderen austauschen zu können. Das Plus: Zum Buch gehört der Fächer für das kleine Training zwischendurch. 40 Seiten prallvoll mit Ideen und Übungen. Ideal für die Kitteltasche und überall einsetzbar!



Denksport für Ältere : Geistig fit bleiben / Karl Josef Klauer. Göttingen : Hogrefe, 2016.
– 4. überarb. Aufl. - 152 S. ISBN-13: 978-3456855998 EUR 24.95

Das Training wendet sich an Senioren, die etwas tun wollen, um dem allmählichen Abbau entgegenzuwirken. Schwerpunktmäßig werden diejenigen geistigen Kompetenzen durch das Training gefördert, die einem Altersabbau unterliegen. Das Programm bietet vielfältige Gelegenheit, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis zu trainieren, das Erlernen neuer Inhalte und das Abrufen aus dem Gedächtnis zu üben. Wichtiger ist aber noch, dass es in großer Zahl Aufgaben bietet, Probleme zu lösen, Denkprozesse zu aktivieren, die zentral sind für die geistige Kompetenz und die im Alter vielfach deutlich nachlassen.