



Büchereizentrale
Niedersachsen

„Reisen im Alter“

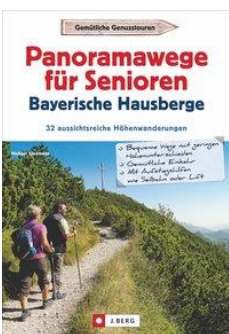
Auswahlverzeichnis
(Stand: Juni 2018)

Reiseführer



Meine Lieblings-Alm für Senioren: Bayerische Hausberge / Lisa Bahn Müller. - München : J. Berg, 2018. – 1. Aufl., 127 S., ISBN 978-3-86246-062-5, EUR 14,99

Genussvolle Wanderungen mit noch genussvollerer Einkehr! Unsere Lieblings-Almen in den Bayerischen Hausbergen führen Sie zu Klassikern wie dem Herzogstandhaus, zu absolut Urigem wie der Almwirtschaft Siebenhütten bei Wildbad Kreuth und zu Geheimtipps wie der grenznahen Mariandlalm am Trainsjoch. Die einfachen Wanderwege – mit wenig Steigung, wurzelfrei und nicht ausgesetzt – sind perfekt für Senioren geeignet. Und genauso für ihre Enkel!



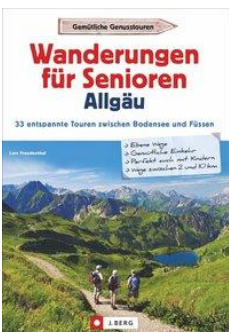
Panoramawege für Senioren: Bayerische Hausberge / Michael Kleemann. - München : J. Berg, 2017. – 1. Aufl., 126 S., ISBN 978-3-86246-576-7, EUR 15

Bequemer Aufstieg, grandiose Aussicht! Sparen Sie sich den kräftezehrenden Aufstieg, nehmen Sie Lift oder Gondel zu Hilfe und starten Sie Ihre Genusswanderung in aussichtsreicher Höhe. Folgen Sie unseren 32 Panoramatouren zwischen Ehrwald und Berchtesgaden, die sich speziell an den Bedürfnissen aktiver Senioren orientieren: breite Wege ohne Hindernis, kaum Höhenmeter und gute Einkehrmöglichkeiten. Einige Touren sind rollstuhlgeeignet.



Wanderungen für Senioren Schwarzwald / Lars Freudenthal. - München : J. Berg, 2017. – 1. Aufl., 126 S., ISBN 978-3-86246-289-6, EUR 15,00

Der Schwarzwald ist das meistbesuchte deutsche Mittelgebirge. Und nur, weil Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind oder gar eine Gehhilfe benötigen, brauchen Sie sich als Natur- und Bergfreund nicht vom Wandern abhalten zu lassen! Dieser Wanderführer führt Sie rund um den Titisee, zur Krokusblüte in den Nordschwarzwald und auf den Panoramaberg Belchen: ohne Steigung oder mit Aufstiegshilfe, auf ebenen Wegen – und mit gemütlichen Einkehrpausen.



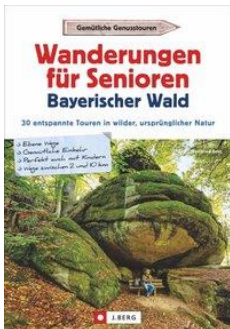
Wanderungen für Senioren Allgäu / Lars Freudenthal. - München : J. Berg, 2018. – 1. Aufl., 126 S., ISBN 978-3-86246-522-4, EUR 14,99

Einmal Breitachklamm hin und zurück, rund um den Hopfensee mit den Allgäuer Alpen im Blick oder per Panoramaweg durch das Kleinwalsertal: das Allgäu hat viele einfache Wanderungen zu bieten, die auch Senioren locker bewältigen. Mit diesem Wanderführer für das Allgäu ist Wandervergnügen keine Frage des Alters! Alle Touren sind entspannt zu begehen, auf breiten Wegen und ohne Stolperfallen – und trotzdem abwechslungs- und aussichtsreich.



Wanderungen für Senioren im Harz / Richard Goedeke. - München : J. Berg, 2017. – 1. Aufl., 126 S., ISBN 978-3-86246-032-8, EUR 15,00

Kaum Steigungen, breite Wege und möglichst wurzelfrei: So stellen Sie sich Ihre Wandertour vor? Dann liegen Sie mit diesem Wanderführer für den Harz goldrichtig. Er bringt Sie zum Gipfelrundweg am Brocken, dem mit 1141 Metern höchsten Berg des Harz, rund um den Bocksberg oder entspannt zum Berggasthaus Waldschlösschen im Oberharz. Viele der vorgestellten Touren sind auch mit dem Rollstuhl oder dem Rollator möglich.



Wanderungen für Senioren Bayerischer Wald / Gottfried Eder. - München : J. Berg, 2018. – 1. Aufl., 128 S., ISBN 978-3-86246-523-1, EUR 14,99

Wieso sollten Sie es sich unnötig schwer machen, wenn es auch leicht geht? Der schlaue Senior erwandert sich den Bayerwald auf einfachen Wegen. Die besten Touren präsentiert Ihnen dieser Wanderführer für den Bayerischen Wald: darunter einfache Rundwanderwege etwa um den Kleinen Arbersee und leichte Gipfeltouren beispielsweise auf den Großen Osser.



Panoramawege für Senioren Südtirol / Markus Meier. - München : J. Berg, 2018. – 1. Aufl., 128 S., ISBN 978-3-86246-542-2, EUR 14,99

Südtirol, das sind Gipfel, Grate und Gebirgsketten. Sehnsuchtsziel aller Wanderer. Auch derer, die schon etwas länger unterwegs sind. Dabei müssen Senioren in den Südtiroler Alpen keineswegs auf Aussicht verzichten – und wandern dennoch ganz entspannt dahin. Vorausgesetzt, Sie folgen den Panoramawegen dieses Südtirol-Wanderführers. Er bringt Sie zu den Drei Zinnen, zum Rosengarten und zur Seiser Alm: alles auf leichten Wegen.



Genussradeln für Senioren: 30 leichte Touren mit traumhafter Aussicht / Wilfried und Lisa Bahn Müller. - München : J. Berg, 2018. - 1. Aufl., 160 S., ISBN 978-3-86246-600-9, EUR 16,99

Eindrucksvolle Aussichten und unverfälscht schöne Natur: Der Chiemgau bietet abwechslungsreiche Radtouren für jedes Alter. Besonders für Senioren sind die gut ausgebauten, breiten Radwege mit geringer Steigung und die Vielfalt an gemütlichen Einkehrmöglichkeiten eine gute Gelegenheit für eine entspannte Radtour. Mit wenig körperlichem Aufwand können sie abwechslungs- und aussichtsreiche Fahrradtouren erleben.



Genussradeln für Senioren im Münchner Süden / Bernhard Irlinger. - München : J. Berg, 2018. – 1. Aufl., 160 S., ISBN 978-3-86246-595-8, EUR 16,99

Eindrucksvolle Aussichten und unverfälscht schöne Natur: Der Münchner Süden bietet abwechslungsreiche Radtouren für jedes Alter. Besonders für Senioren sind die gut ausgebauten, breiten Radwege mit geringer Steigung und die Vielfalt an gemütlichen Einkehrmöglichkeiten eine gute Gelegenheit für eine entspannte Radtour. Mit wenig körperlichem Aufwand können sie abwechslungs- und aussichtsreiche Fahrradtouren erleben.



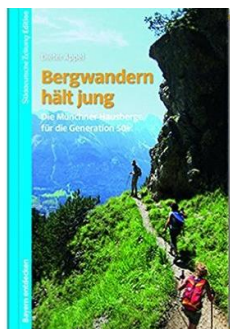
Mit WanderFritz durch die Schweiz: Die 58 schönsten Wanderungen / Fritz Helgi. - Olten : Weltbild, 2017. – 3. Aufl., 159 S., ISBN 978-3-03812-709-3, EUR 24,90

Der Wander-Profi Fritz Hegi geht wöchentlich auf Wandertour durch die Schweiz. Bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit – immer kennt er eine passende Route. Die genussvollen zwei- bis maximal vierstündigen Wandertouren führen durch abwechslungsreiche Landschaften, zu Sehenswürdigkeiten und historischen Orten. Es sind leichte Touren für Familien mit Kindern aber auch für Rentner.



Endlich Zeit! : 100 Reiseideen für einen aktiven Ruhestand / Susanne Asal [u. a.] München : Bruckmann-Verl., 2017. – 288 S. ISBN 978-3734305542, EUR 25.99

Egal, ob nah, ob fern. Egal, ob mit kleinem oder großem Budget. Das Buch vereint 100 attraktive Ziele und Tourenvorschläge weltweit, die alles andere sind als »Rentnerreisen«. Das perfekte Geschenk und ein vielseitiger Ratgeber für alle, die noch etwas erleben wollen!



Bergwandern hält jung : Münchner Hausberge für die Generation 50+ / Dieter Appel München : Süddeutscher Verl., 2016. – 160 S. ISBN 978-3864973451, EUR 9.90

Die Freude am Bergwandern kennt keine Altersgrenze. Im Gegenteil: Sie wächst noch mit den Jahren. Der Leistungsdruck lässt nach, dafür nimmt man sich mehr Zeit, in der freien Natur neue Kraft zu schöpfen. Was gibt es Schöneres, als gemütlich auf einen Berg zu steigen, sich am Gipfel in die Sonne zu setzen und am Rückweg noch in einer Hütte einzukehren? 25 Wanderungen von ganz leicht bis sportlich, auf Berge, in eine Klamm und auf die längste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.



Leichte Wanderungen - Genussstouren im Allgäu, Kleinwalsertal und Tannheimer Tal : 42 Touren zwischen Oberstdorf und Füssen ; [GPS] / Gerald Schwabe. München [i.e.] Oberhaching : Bergverl. Rother , 2016. - 2. Aufl., 150 S. : Ill., graph. Darst. (Rother-Wanderbuch), ISBN 978-3-7633-3088-1 EUR 14.90

Vorgestellt werden 42 Touren zwischen Füssen und Oberstdorf, die auch für Kinder geeignet sind. Die einfach zu begehenden Wege ohne extreme Steigungen erfordern keine ausgeprägte Kondition. Die Gehzeiten betragen ca. 2 bis 4 Stunden.



Leichte Wanderungen : Genussstouren in den Münchner Bergen : 40 Touren zwischen Garmisch und Chiemgau / Carmen Egelhaaf. München : Bergverlag Rother, 2016. – 4. Akt. Aufl., 143 S. : graph. Darst. ,ISBN 978-3-7633-3048-5 EUR 16.90

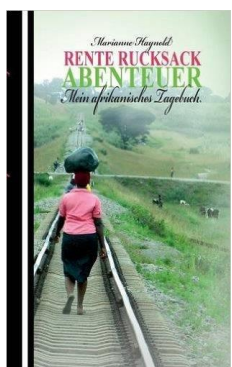
Wer gerne kurze, flache Strecken wandert, kommt mit den »Leichten Wanderungen – Genussstouren Münchner Berge« auf seine Kosten. Dieses Rother Wanderbuch stellt 40 Touren zu besonders schönen Zielen in den bayerischen und Tiroler Bergen sowie im Alpenvorland vor. Sie führen mit wenig Steigung auf aussichtsreichen Wegen durch wunderschöne Natur. Im alpinen Gelände warten Panoramawege und Gipfel mit beeindruckender Fernsicht, auf den Talwanderungen idyllische Fluss- und Seenlandschaften mit Aussichtsplätzen zum Innehalten und Genießen. Und auf allen Wanderungen laden gemütliche Almen und Gasthäuser zur Einkehr ein.

Reiseberichte



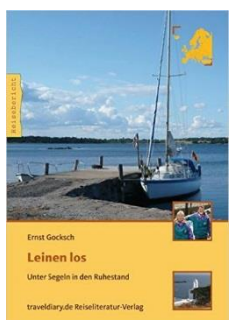
Große Reise mit kleiner Rente: Als Großmutter allein um die Welt Taschenbuch / Christine Werner. Norderstedt : Books on Demand, 2016. – 412 S., ISBN 978-3739202488, EUR 16.99

Eine Rentnerin erfüllt sich ihren Lebenstraum - einmal allein um die Welt! Mit sehr knappem Budget hat sie in fast 15 Monaten fünf Erdteile bereist. Fünfzehn Länder, Unterbringung und Transport, überraschende Begegnungen unterwegs und vieles mehr werden mit erfrischender Begeisterung vermittelt. Das Buch ist kein Reiseführer! Aber geeignet, Reiseleidenschaft zu wecken, um Ungeahntes zu entdecken – bei frisch gebackenen Ruheständlern, allein reisenden Frauen, Menschen mit kleinem Reisebudget und allen, die diese Welt oder Teile davon entdecken und erleben möchten!



Rente Rucksack Abenteuer : Mein afrikanisches Tagebuch / Marianne Haynold. Norderstedt : Books on Demand, 2016. – 308 S., ISBN 978-3842337756 EUR 12.99

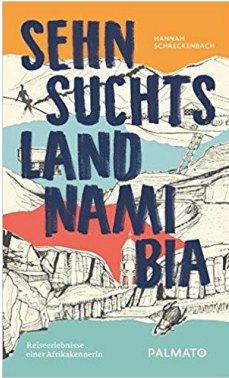
Afrika! Eine Dorfschule wird gegründet – im südlichen Hochland von Tansania, abseits jeglichen Touristenrummels, bei den Ärmsten der Armen. Marianne Haynold arbeitet dort für einige Wochen mit. Sie begegnet einer Schule ohne Schulmaterial, ohne Spielgeräte, ohne Schulglocke, ohne Geld – doch mit neugierigen, lernbegeisterten, aufgeweckten Kindern. Ganz selbstverständlich wird sie von einer afrikanischen Großfamilie aufgenommen, gehört dazu und lernt deren Sitten kennen, ihren Glauben, ihre Nöte, ihre Sorgen und Freuden. Der Alltag ohne fließendes Wasser wird zur Gewohnheit, der Tag ohne Zeit bleibt eine Herausforderung und die Reisen in schrottreifen Bussen quer durchs Land lassen an Wunder glauben.



Leinen Los : Unter Segeln in den Ruhestand / Ernst Gocksch. Hamburg : travel diary, 2012. – 248 S. ,ISBN 978-3941796935, EUR 16.80

Den „drohenden“ Ruhestand nehmen Ernst und Ingrid als Chance für eine neue Herausforderung. Sie kaufen sich ein 35-Jahre altes Segelboot und fahren von Schweden über die Ostsee, die Kanäle und Flüsse Europas und das Schwarze Meer bis ins Mittelmeer.

Über 3 Jahre sind sie in mehreren Etappen unterwegs und meistern eine Reise auf 13.000 Kilometern durch 18 Länder Europas. Spannend, selbstkritisch und humorvoll erzählt Ernst Gocksch von den vielen vergnüglichen und manchmal auch heiklen Episoden der Reise. Ein Buch, das mitnimmt auf eine Reise unter Segeln und Mut macht, den Ruhestand als Gelegenheit zu neuen Herausforderungen zu nutzen.



Sehnsuchtsland Namibia. Reiseerlebnisse einer Afrikanerinnen / Hannah Schreckenbach. - Hamburg : Palmato Publishing, 2017. - 1. Aufl., 346 S., ISBN 978-3-946205-13-5, EUR 16,99

Namibia mit allen Sinnen zu erleben, mit einem scharfen Blick für das Besondere und einem offenen Ohr für die Menschen, so lautet die Devise von Hannah Schreckenbach. Zehnmal hat sie das Land bereist, durch ihre »afrikanische Brille« betrachtet und ihre sehr persönlichen Eindrücke und Erlebnisse festgehalten. Wir verfolgen mit ihr zwanzig wichtige Jahre in Namibias Entwicklung, fahren durch spektakuläre Landschaften, bestaunen Geologie, Flora und Fauna und durchleben kleine und große Abenteuer.

Urlaubslektüre



Mit Oma in Roma : Roman / Tessa Hennig. Berlin : List Taschenbuch, 2016. – 348 S. ,List Taschenbuch ; 61257, ISBN 978-3-548-61257-7 EUR 9.99

Wo zum Teufel ist Oma? Nina Ritter beginnt sich ernsthaft Sorgen zu machen, als sie in der Wohnung ihrer Großmutter Unterlagen zum Thema Sterbehilfe findet. Gemeinsam mit ihrer Mutter Heike macht sie sich auf die Suche nach dem vermeintlich lebensmüden Familienoberhaupt. Wie sich schnell herausstellt, ist Oma Inge jedoch quicklebendig und unternimmt gerade die Reise ihres Lebens: Einmal im Leben nach Rom fahren und den Papst sehen! Auf ihre Familie hat sie allerdings weniger Lust. Und so beginnt für Nina und Heike ein turbulenter Trip durch Italien – immer auf den Spuren von Oma Inge und ihrem geheimnisvollen Begleiter.



Ein Rentner kommt selten allein : Roman / Ellen Jacobi. Köln : Bastei Lübbe Taschenbuch, [2016]. – 366 S., Bastei-Lübbe-Taschenbuch ; Band 17313 ISBN 978-3-404-17313-6 EUR 8.99

Rentner Hans hat die Nase voll von seiner Familie und dem Leben. Seit seine Frau Hilde ihn verlassen hat, verdämmert er die Tage am liebsten im Bett. Selbst die Nachricht, dass er in Brandenburg geerbt hat, überzeugt ihn nicht, das Haus zu verlassen. Dafür bedarf es erst eines tüchtigen Schwipses und der Beharrlichkeit seiner Nachbarin Martha Spielvogel, die nicht nur sein Leben mächtig auf Trab bringt.



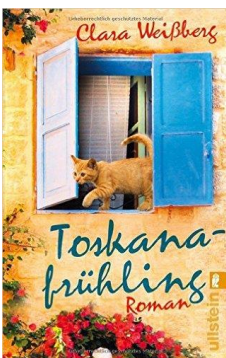
O sole mio! : Ein Papst-Krimi [Band 4] / Johanna Alba & Jan Chorin. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2016. - 368 S., ISBN 978-3499271991 EUR 9.99

Italien im August: Sonnenbaden, das beste Eis der Welt und Dolce Vita. Doch stattdessen heißt es für Papst Petrus: Intrigenspiele im Vatikan. Als ihm Studienfreund Giuseppe von seinem einfachen, aber erfüllten Leben als Dorfpfarrer an der Amalfiküste erzählt, kommt Petrus ins Grübeln: Wäre das nicht auch etwas für ihn gewesen? Kurzenschlossen übernimmt er Giuseppe's Urlaubsvertretung, inkognito natürlich. Petrus genießt die Auszeit in dem kleinen Fischerort in vollen Zügen. Doch dann wird sein Boccia-Partner Raffaele ermordet, und Petrus' Ermittlungen führen ihn tief in die glamouröse Vergangenheit der Amalfiküste.



Sonnensegeln : Roman / Marie Matisek. München : Knaur Taschenbuch, 2016. 302 S., Knaur ; 51739, ISBN 978-3-426-51739-0 EUR 9.99

»Private Pflegerin für schwerkranken Unternehmer nach Südfrankreich gesucht. Sprachkenntnisse von Vorteil, aber nicht Bedingung.« Als die Krankenschwester Marita diese Annonce in der Zeitung liest, ahnt sie noch nicht, dass sich ihr Leben von Grund auf ändern wird. Schon lange hadert sie mit sich und den eingefahrenen Gleisen ihrer Existenz. Doch erst ihre achtzehnjährige Tochter bewegt Marita dazu, auf die Anzeige zu antworten. So landet sie auf dem von Blütenduft und Sonnenglut durchtränkten Gut der Lafleurs in der Nähe der Parfümstadt Grasse. Hier blühen die Rosen und der Jasmin, die die Grundlage für wunderbare Düfte und den Reichtum der Lafleurs bilden. Der schwerkranke Unternehmer entpuppt sich als schwieriger Patient, und Lucien, sein Sohn, ist offenbar auch nicht viel besser. Marita könnte verzweifeln, wären da nicht die herzensgute Haushälterin Segolène und der charmante Filou François, der Marita die zauberhafte Côte d'Azur von ihrer schönsten Seite zeigt ...



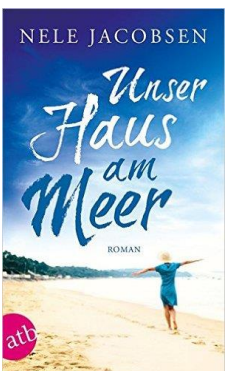
Toskanafrühling : Roman / Clara Weißberg. Berlin : Ullstein, 2016. – 379 S., Ullstein ; 28787, ISBN 978-3-548-28787-4 EUR 9.99

Als Mia gemeinsam mit ihrer Mutter ein kleines Häuschen in der Toskana erbt, fährt sie kurzentschlossen in den Urlaub. Schnell erliegt sie dem Charme der wunderschönen Landschaft. Und dem des gutaussehenden Sandros. Sie beschließt, länger zu bleiben. Allerdings ist da auch noch der Nachbar Filippo, der sich hingebungsvoll um sie kümmert. Zu schön, um wahr zu sein. Erst verliebt sich Mia in den Falschen, dann erfährt sie, dass ihre Mutter das Haus verkaufen will. Soll sie wirklich zurückkehren in ihre alte Heimat? Oder um ihre neuen Freunde und die große Liebe kämpfen? Am Ende des italienischen Sommers ist nichts mehr, wie es war ...



Die kleine Bäckerei am Strandweg : Roman / Jenny Colgan. Aus dem Engl. von Sonja Hagemann. Berlin : Berlin-Verl. Taschenbuch, 2016. – 491 S., (Berlin-Verlag-Taschenbuch ; 1053) ISBN 978-3-8333-1053-9, EUR 9.99

Es klingt fast zu gut um wahr zu sein - Polly wird ihr Hobby zum Beruf machen, und das in Cornwall, auf einer romantischen Insel mit Männerüberschuss. Genau die richtige Kur für ein leeres Konto und ein gebrochenes Herz. Aber die alte Bäckerei ist eine windschiefe Bruchbude, am Meer kann es sehr kühl sein, und der Empfang, den manche Insulaner ihr bereiten, ist noch viel kälter. Gut, dass Polly Neil hat, einen kleinen Papageientaucher mit gebrochenem Flügel. Doch bald kauft der halbe Ort heimlich ihr wunderbares selbstgebackenes Brot, und als sie Neil fliegen lassen soll, ist sie schon fast heimisch geworden. Nur das mit der Liebe gestaltet sich komplizierter als gedacht ...



Unser Haus am Meer : Roman / Nele Jacobsen. Berlin : Aufbau Taschenbuch, 2016. – 318 S., ISBN 978-3-7466-3164-6, EUR 9.99

Statt politische Skandale zu recherchieren, wird die Reporterin Josefine von ihrem Chef nach Usedom verbannt. Sie soll einen Kapitän interviewen – den Autor eines Glücksratgebers. Der erweist sich als überraschend attraktiv, allein sein Bruder raubt Josefine mit seiner nordischen Dickfelligkeit den letzten Nerv. Dennoch beginnt sie schon bald die Schönheit der Ostseeküste für sich zu entdecken und kommt dabei einem Geheimnis um das alte Kapitänshaus der Brüder auf die Spur.



Cornwall mit Käthe / Stephanie Linnhe. Berlin : List Taschenbuch, 2016. – 348 S., ISBN 978-3548612751 EUR 9.99

Einmal Urlaub in Cornwall machen! Für die junge Juna Fleming gar nicht so leicht, denn niemand will mit ihr ins Rosamunde-Pilcher-Land reisen – zu kitschig! So findet Juna sich schließlich in einem Reisebus voller Rentner wieder. Erfreulicherweise entpuppt sich ihre Sitznachbarin Käthe als charmant und unterhaltsam. An Abenteuern fehlt es auch nicht, denn die Rentnertruppe hat es faustdick hinter den Ohren. Zum Glück gibt es Käthes Enkel, der telefonisch Beistand leistet – und der eine unglaublich sexy Stimme hat.