



„Männer im Ruhestand“

**Eine Medienkiste zur
Bibliotheksbearbeitung für Senioren**

Titelliste

Sachliteratur



Auch Männer haben Wechseljahre

Tipps für Männer und Frauen / Elke van Eick. Krummvisch : Königsfurt , 2004. - 159 S.

(Bewusster leben)

ISBN 3-89875-123-6 EUR 12.90

Wechseljahre bei Männern? Ein Thema, das insbesondere von Männern noch immer geleugnet wird. Tatsächlich haben die Forschungen der letzten Jahre ergeben, daß auch Männer eine hormonelle Umstellung im reiferen Alter erfahren, die entsprechende Auswirkungen auf Körper und Psyche haben. Altersbedingte Probleme, soziopsychologische Aspekte und Hormonumstellung überlagern sich bei Männern allerdings zumeist und erschweren eine klare ursächliche Zuordnung von körperlichen oder psychischen Symptomen.



Männer altern anders

eine Gebrauchsanweisung / Eckart Hammer. Freiburg [u. a.] : Herder , 2007. - 219 S. : graph. Darst.

ISBN 978-3-451-29717-5 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.



Der Mann im Wechsel seiner Jahre: Lebenslust statt Lebensfrust im Alter

Volker Rimkus. Peiting : Michaels, 2006. – 328 S.

ISBN-13: 978-3867330008 EUR 23.80

Dieses Buch macht zunächst deutlich, dass sich auch bei Männern die Wechseljahre einstellen. Es soll in erster Linie den betroffenen Mann und nicht den medizinischen Fachmann ansprechen. Alle medizinischen Zusammenhänge werden in leicht verständlicher Form geschildert und machen das Buch zu einem wertvollen Nachschlagewerk.



Das Leben ist ein langer Fluss

über das Älterwerden / Patricia Tudor-Sandahl. Freiburg : Herder, 2007. – 160 S.

(HERDER spektrum)

ISBN 978-3451059230 EUR 8.99

Älterwerden ist immer auch ein Abenteuer. Denn aus der Überwindung von Verunsicherung, Angst und Sorge erwachsen neue Chancen. Ein nachdenkliches, humorvolles und inspirierendes Buch.



Wenn Paare älter werden

die Liebe neu entdecken / Hans Jellouschek. Freiburg (u. a.), 2008. - 159 S.

ISBN 978-3-451-29782-3 EUR 16.95

Der Autor beschreibt die besonderen Herausforderungen in der Partnerschaft bei der "Generation 60plus" und liefert Empfehlungen zur Vertiefung, Weiterentwicklung oder auch zur Wiederbelebung der Liebe.



Das Beste kommt noch

Männer im Unruhestand ; Erfahrungen, Orientierungen, Tipps / Eckart Hammer

Freiburg : Kreuz , 2010

ISBN 978-3-7831-3434-6 EUR 14.95

Der Ratgeber bietet Anregungen, Tipps und Erfahrungsberichte für ein sinnerfülltes, aktives Leben im Ruhestand: vom selbst organisierten Lernen über bürgerschaftliches Engagement bis zur Weitergabe des eigenen Wissens- und Erfahrungsschatzes.



Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Partner im Ruhestand / Bettina von Kleist. Berlin : Links , 2006. - 235 S.

ISBN 978-3-86153-394-8 EUR 14.90

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



Älter werden für Anfänger

Matthias Irlé. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 2009. - 285 S.

ISBN 978-3-498-03231-9 EUR 19.90

Basisinformationen zu den körperlichen, geistigen & emotionalen Veränderungen im Alter, den damit verbundenen Defiziten und ihren Auswirkungen auf die individuellen & sozialen Beziehungen sowie den Umgang mit Gesundheit, Krankheit & Sterben, zugleich Anregungen zur Gestaltung des eigenen Alters.



Der letzte Geschlechtsverkehr und andere Geschichten über das Altern

Helke Sander. München : Kunstmann , 2011. - 155 S.

ISBN 978-3-88897-728-2 EUR 16.90

Alt zu werden im 21. Jahrhundert bietet viele Vorteile, es führt aber auch zu menschengeschichtlich vollkommen neuen Herausforderungen. Sex im Alter zum Beispiel ist neuerdings ein beliebtes Medienthema, aber wie sieht es damit wirklich aus? In ganz und gar unverwechselbarem Ton erzählt die bekannte Filmemacherin und Autorin Helke Sander von Frauen (und Männern), die den Herausforderungen des Alters auf höchst individuelle Weise begegnen.



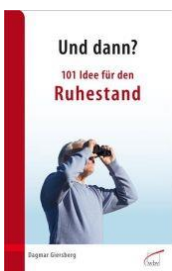
111 Gründe, sich auf die Rente zu freuen

ein Loblied auf das, was nach der Arbeit kommt / Hauke Brost.

Berlin : Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2011. – 241 S.

ISBN 978-3-89602-586-9 EUR 9.95

Der "Bild"-Journalist und Leute-Versteher erteilt pauschal und oft bissig Empfehlungen für ein "erfreuliches" Dasein als Rentner.



Und dann?

101 Idee für den Ruhestand / Dagmar Giersberg. Bielefeld : Bertelsmann, 2008. – 185 S.

ISBN 978-3-7639-3494-2 EUR 14.90

Eine Ideenbörse mit über 100 Anregungen und Aufgaben, mit denen Ruheständler hinzuverdienen und/oder ehrenamtlich Verantwortung übernehmen können.



Gedächtnistraining für Männer

12 Stundenkonzepte für Gruppenleitungen / Nicole Boest. Berlin : Vincentz Network, 2012. - 117 S.

ISBN 978-3-86630-204-4 EUR 29.00

Training hält fit. Das gilt auch für die geistige Beweglichkeit. Doch häufig fehlen in Seniorenrunden Themenangebote speziell für Männer. Hier schafft das Buch Gedächtnistraining für Männer Abhilfe!

12 Stundenkonzepte liefern Inhalte, um Gedächtnistraining "männergerechter" zu gestalten. Spezielle Männerthemen wecken Interesse am Mitreden, Mitraten und Mitdenken. Dabei geht es um Autos, Männernamen, Handwerken, Fußball, Berufe, Verkehrswege, Politik, Männerberufe, Hobbys, Sport, Medien, Wirtschaft und Geld.



Das volle Leben - Männer über achtzig erzählen

Susanna Schwager. Fotogr. von Marcel Studer

Gockhausen : Wörterseh , 2009. - 319 S. : Ill.

ISBN 978-3-03-763001-3 EUR 24.90

Elf Schweizer Männer über 80 blicken in diesem Buch auf ihr Leben zurück und lassen dabei Kanonen krachen, Räder rasen, Trompeten posaunen und Herzen schmelzen. Neben dem Fortissimo sind aber auch leise Töne zu hören – und Melodien, die zu Tränen rühren. Mut, Kraft und Stolz, aber eben auch Versagen und Fehler verweben sich zu Geschichten, die ergreifend bestätigen, dass es nichts Besseres gibt als Männer. Und Frauen. Und das volle Leben, hier und jetzt.



Lebe deine eigene Melodie : eine Anstiftung zum Älterwerden /

Irmtraud Tarr. - Gütersloh : Gütersloher Verl.-Haus, 2012. - 191 S.

ISBN 978-3-579-06676-9 EUR 17.99

Versöhnung mit dem Erlebten, Nutzung der kostbaren Zeit, Wahrnehmen, "Ich selbst werden" sind die Stichworte zu diesem leisen, nachdenklichen Buch der Musik- und Psychotherapeutin.

Erfahrungsberichte



Altern wie ein Gentleman

zwischen Müßiggang und Engagement / Sven Kuntze. München : Bertelsmann , 2011. - 255 S.

ISBN 978-3-570-10091-2 EUR 19.99

Der Autor ist Journalist und Fernsehmoderator und befindet sich seit 2007 im Ruhestand, kann aber das Arbeiten nicht lassen. Wie es sich anfühlt, im Herbst des Lebens zu stehen, was er erlebt und wie er diese Zeit meistert, schildert er mit Witz aber auch mit Nachdenklichkeit.

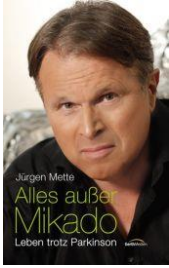


Du kannst nicht immer 60 sein

mit einem Lächeln älter werden / Ilja Richter. München : riva , 2013. - 245 S.

ISBN 978-3-86883-294-5 EUR 19.99

Auch ein disco-Ilja wird mal 60. Warum sollten Sie seinen Ratgeber lesen? Weil er keiner ist! Dafür aber ist Ilja Richter immer amüsant in seiner Ratlosigkeit als ehemaliger Showmaster, alter Vater oder Liebhaber.



Alles außer Mikado

Leben trotz Parkinson / Jürgen Mette. Asslar : Gerth Medien , 2013. - 188 S.

ISBN 978-3-86591-762-1 EUR 14.99

Als Jürgen Mette während eines Fernsehdrehs mehrfach von einem unkontrollierten Zittern überfallen wird, ahnt er, dass mehr als Kälte und Erschöpfung dahinterstecken. Eine Reihe ärztlicher Untersuchungen bringt schließlich die deprimierende Gewissheit: Parkinson ist in sein Leben getreten.



Altwerden ist nichts für Feiglinge

Joachim Fuchsberger. Gütersloh : Gütersloher Verl.- Haus, 2011. - 224 S.

ISBN 978-3-579-06760-5 EUR 19.99

Er ist alt. Er ist bekannt und beliebt. Jetzt macht der Schauspieler Joachim Fuchsberger seinen Altersgenossen und allen Jüngeren, die ja auch irgendwann mal alt werden, Mut, locker mit diesem unvermeidlichen Vorgang im Leben umzugehen: »Ich denke, es ist Zeit, dass sich die Alten die faltige Haut nicht länger über die Ohren ziehen lassen. Hören wir auf, im stillen Kämmerlein und vor der Glotze auf die Schwätzer aus den Amtsstuben zu hören, lassen wir uns keine Angst mehr einjagen von den Neunmalklugen, wo immer sie sitzen.«



Grau ist bunt

was im Alter möglich ist / Henning Scherf. Mit Uta von Schrenk.

Freiburg im Breisgau : Herder , 2006. - 191 S.

ISBN 978-3-451-28593-6 EUR 19.90

Welche Möglichkeiten gibt es, mit dem Altern umzugehen? Der Angst davor und der Panik vor einer immer älter werdenden Republik stellt Scherf ein ganz neues Altersbild entgegen. Und eine alternative Lebensform, die er selbst in seiner Alters-WG praktiziert. Veränderungen, die sich durch das Altern ergeben, bergen neue Chancen: In seinem ebenso persönlichen wie politischen Buch zeigt er, wie wir sie nutzen können.



Der alte König in seinem Exil

Arno Geiger. - München : Hanser, 2012. - 188 S.

ISBN 978-3-446-23634-9 EUR 17.90

Berührendes Psychogramm des an Demenz erkrankten Vaters, das seine aus ihm herausickernde Persönlichkeit seziert, seine Kindheit und sein Leben rekonstruiert und dabei schon verloren geglaubte Charakterzüge neu entdeckt.