

## Marlis Föhr hat wieder einige Bücher für Sie gelesen!

### ALTERN

Herrad Schenk

#### Der Altersangst-Komplex

Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein

C. H. Beck oHG München 2007

1. Auflage ISBN 978 3 406 54781 2

Altern ist ein gesellschaftliches Thema geworden, das in die Mitte der Gesellschaft gerückt wurde. Damit ist eine Umwälzung in Gang gekommen, die weit mehr als eine demografische Revolution bedeutet.

Was darf die Gesellschaft von den neuen Alten erwarten, und was können sie selbst für ein erfolgreiches Altern tun? Heute ist die früher problematische Phase des Alters bei vielen Senioren die glücklichste ihres Lebens geworden. Doch es gibt keine Garantie für ein beschwerdefreies hohes Alter und ein schmerzfreies Sterben. Zu den Risikogruppen unter den zukünftigen Alten werden alle die gehören, bei denen sich viele verschiedene Probleme zeigen. Da es die Großfamilien nicht mehr gibt, in der alte Menschen, die Hilfe brauchen, aufgefangen werden, können nur Nachbarn und Freunde oft diese Lücke schließen. Wenn alte Menschen gerne in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, gibt es auch Pflegedienste, die hilfreich und zuverlässig helfen können. Dieses Buch ist ein Plädoyer für ein neues Selbstbewusstsein im Alter.

Aus dem Inhalt: Kohorten: die Alten von damals und die Alten von heute  
Die müßigen Alten und der Arbeitsmarkt  
Die Familie ist tot? – Es lebe die Familie  
Wie wollen wir im Alter wohnen?

### ANGST

Bettina und Hans-Ulrich Wilms

#### Meine Angst – eine Krankheit

BALANCE buch + medien verlag, Bonn

1. Auflage 2008 ISBN 978-3-86739-032-3

Betroffene schnell von ihrem Leid zu befreien ist eine Wunschvorstellung. Eine Besserung der Situation können Informationen bringen, die in diesem Buch aufgezeigt werden.

Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl, das uns lehrt Gefahren zu erkennen und so das Überleben zu sichern. Angst hat verschiedene Auslöser. Betroffene können sich oft ein Leben ohne Angst nicht mehr vorstellen, es ist eine Daueranspannung, die sich zu ei-

nem stetigen Belastungsgefühl festigt. Viele entschließen sich zu spät einen Psychiater aufzusuchen. Wichtig sind die auslösenden Gedanken zu erkennen, um eine passende Strategie zu entwickeln und sich selbst eine Chance zu geben, sich positiv zu bewerten. Auch Selbsthilfegruppen sind eine Möglichkeit sich gegenseitig zu unterstützen.

Dieses Buch hilft, Angstgedanken und deren Mechanismen richtig einzuschätzen und nennt mögliche Anlaufstellen, die Hilfe bieten.

Aus dem Inhalt: Was dieser Ratgeber leisten kann – und was nicht  
Woher kommt die Angst und was lässt sie wachsen?  
Angst ist nicht gleich Angst  
Quellen u. Weiterführendes aus Literatur und Internet

## BEHINDERUNG

Markus Dederich, Katrin Grüber (Hrsg.)

### Herausforderungen

Mit schwerer Behinderung leben

Mabuse-Verlag Frankfurt/M.

ISBN 978-3-938304-74-7

Noch vor 30 Jahren waren Behinderte eine abgeschobene Gruppe von Menschen. Ihr Schicksal galt als feststehend und unabänderlich. Das wissenschaftliche Interesse war gering, pädagogische Betreuung fand selten statt. Ab 1980 erkannte man die grundsätzliche Bildungsfähigkeit von geistig und körperlich Behinderten an und entwickelte erste Konzepte für Unterstützung und Förderung. An der Debatte beteiligten sich auch behinderte Wissenschaftler und vor allem Eltern und Angehörige der Behinderten. Die AutorInnen dieses Buches haben versucht, die Perspektive von Menschen mit schwerer Behinderung deutlich zu machen, zeigen aber gleichzeitig, welche Herausforderung es für die Menschen selbst, wie auch für ihre Angehörige bedeutet, mit dem Risiko der Ausgrenzung umzugehen. Das Buch verknüpft verschiedene Beiträge mit der konkreten Beschreibung des Lebens mit schwerer Behinderung.

Aus dem Inhalt Schwere Behinderung: Herausforderungen an die Begriffsfindung  
Herausforderungen an Politik und Gesellschaft  
Herausforderungen an Philosophie und Ethik

## GEHIRNTRAINING

Dr. med. Franziska Stengel, Dr. med. Sabine Ladner-Merz

### Denk Dich fit!

Heitere Gedächtnisspiele zur geistigen Konzentration

memo verlag Stuttgart

2. Auflage 2007

Das Gehirn passt sich ein Leben lang an, wofür wir es einsetzen. Es gibt zwar Hirnleistungen, die mit dem Alter abnehmen, die aber mit diesem Buch trainiert werden können. In dem vorliegenden Programm handelt es sich um eine wissenschaftlich überprüfte Methode des ganzheitlichen geistigen Trainings, die zu einer Verbesserung der Konzentration des Denkens und des Gedächtnisses führt. Geistige Bewegung ist Gymnastik für die grauen Zellen und macht Spaß und Freude.

Das Buch beschreibt die Funktion des Gehirns und erläutert den Aufbau und die Spezialisierung der linken und rechten Hirnhälfte. 12 Spielrunden mit interessanten Übungen für alle Sinne schließen sich an.

Die im Buch enthaltenen Hörübungen befinden sich auf separaten Tonträgern und können beim Verlag bezogen werden.

Aus dem Inhalt: Einführung  
Das Material  
Die Übungen

## HÖRSCHWÄCHE

Gerhard M. Wissler

### Wenn die Ohren müde werden

Selbstsicher und aktiv leben mit Hörschwäche

Kösel-Verlag, München

Auflage 2008 978-3-466-34513-7

Neben dem Lärm ist auch das zunehmende Älterwerden der Bevölkerung ein Grund dafür, dass immer mehr Menschen über verminderte Hörfähigkeit klagen. Hörschwäche macht unsicher, zeigt aber auch, dass andere Sinne bewusster wahrgenommen werden, und es sich trotzdem sinnvoll leben lässt. Stress ist über längere Zeit Gift für unsere Ohren und kann zum Tinnitus und zum Hörsturz führen.

Der Autor kennt Hörschwäche aus eigener Erfahrung. Seine Tipps, Beispiele und den Umgang mit Hörgeräten helfen weiter, wenn die Ohren müde werden.

Aus dem Inhalt: Hilfe, ich verstehe die Welt nicht mehr  
Wenn die Ohren streiken  
Trommelfeuer aus dem All  
Wer nicht hören kann, darf endlich fühlen...

## KRANKHEIT

Ilona Ahrlich

### Rheuma kann auch wieder gehen

BALANCE buch + medien Verlag, Bonn

1. Auflage 2008 978-3-86739-030-9

Rheumakranke Menschen müssen sich immer wieder entscheiden: für das Aushalten des Schmerzes oder die Schmerzunterdrückung, entweder Schmerz oder Medikament.

Die Autorin dieses Buches schildert ihren eigenen Leidensweg, berichtet über ihre Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und lässt andere Betroffene zu Wort kommen. Sie weiß heute, dass Rheuma eine ganzheitliche Erkrankung ist, demnach auch nicht alleine über den Körper geheilt werden kann. Wichtig ist, Eigenverantwortung zu übernehmen, Wissen anzueignen und den Mut zu entwickeln, vielleicht auch unkonventionelle Wege einzuschlagen, Alternativbehandlungen zuzulassen. Der Ernährungsfaktor darf nicht unterschätzt werden und ein nicht weniger wichtiger Punkt ist der tägliche Stress, der für Rheumatiker eine besondere Belastung darstellt. Dann bleibt für die Zukunft: An die Gesundheitschancen mit den eigenen Selbstheilungskräften zu glauben.

Aus dem Inhalt      Rheuma – ein Leben im Teufelskreis  
                            Meine Geschichte  
                            Individuelle Umgangsweisen

## MUSIKTHERAPIE

Eva-Maria Brettschneider, Lutz Debus, Martin Lenz

### Die Seele zum Schwingen bringen

Geschichten aus der Musiktherapie

BALANCE buch + medien Verlag, Bonn

1. Auflage 2008 978-3-86739-036-1

Menschen in Krisen erfahren die Welt als Bedrohung. Sie sind nicht schwingungsfähig genug, um dem Alltag gewachsen zu sein.

Die Autoren dieses Buches möchten Menschen unterstützen, Veränderungen in ihrem Leben zuzulassen. Menschen erleben Musiktherapie als hilfreich, weil sie dadurch ihren eigenen Lebensrhythmus finden können. Denn Musik kann die Seele von Menschen berühren.

Für kranke Menschen bedeutet Musiktherapie eine Kunst sich im Musizieren mit anderen Menschen zu finden und kommen ihnen oft näher als in einem Gespräch. Musik kann beim Erinnern helfen, um mit der Gegenwart und Zukunft leben zu können.

Die Autoren dieses Buches zeigen an vielen Beispielen, dass es möglich ist.

Aus dem Inhalt:      Gute Gründe fürs Trommeln  
                            Singen und suchen  
                            Das klingt wie ....  
                            Neues wagen

## RENTE

Antje Richter, Iris Bunzendahl, Thomas Altgeld (Hrsg.)

### Dünne Rente – Dicke Probleme

Alter, Armut und Gesundheit – Neue Herausforderungen

2008 978-3-940529-10-7

Eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Armut, Alter und Gesundheit“ findet in Deutschland nicht statt. Armut betrifft vor allem Geringverdiener, die für ihr Rentenalter keine finanzielle Vorsorge treffen konnten. Sicher ist auch mit negativen Auswirkungen bei diesen Menschen auf ihren Gesundheitsstatus zu rechnen. Die Notwendigkeit Konzepte für die Zukunft zu entwickeln, um bedürftigen Zielgruppen besser helfen zu können, ist daher sehr wichtig.

Der vorliegende Band enthält Beiträge zu grundlegenden Fragen zum Status älterer Menschen in Deutschland. Bei der Betrachtung des Alters wird zwischen dem biologischen und dem sozialen Alter unterschieden. Mit dem Ruhestand wird eine soziale Grenze zwischen den einzelnen Lebensabschnitten gezogen. Da ein steigender Bevölkerungsanteil immer länger in der Ruhephase verweilt, gewinnt die Frage nach Ungleichheiten im Alter an Bedeutung.

Aus dem Inhalt: Lebensbedingungen heute und morgen  
Konzepte zur Prävention von Altersarmut

## SCHMERZEN

Thomas Hanna

### Beweglich sein – ein Leben lang

Die heilsame Wirkung körperlicher Bewußtheit

Kösel-Verlag, München, 9. Auflage 2008 978-3-466-34240-2

Es ist eine Tatsache, dass wir mit dem Alter steif und unbeweglich werden. Doch Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen werden oft als Folgeerscheinungen des „Alters“ missverstanden. Es sind funktionelle Probleme, die nur von den Patienten gelöst werden können. Der Rat, es im Alter langsamer anzugehen ist ein Weg, der direkt zu Altersschwäche führt. Wenn unsere Muskeln nicht regelmäßig beansprucht werden, werden sie geschwächt und sind weniger reaktionsfähig. Wenn unsere Gehirnzellen nicht ständig von willkürlichen Aktivitäten in Anspruch genommen werden, verkümmern sie. Sobald wir aufhören, bestimmte Funktionen zu gebrauchen, verlieren wir sie.

In diesem Buch gibt der Autor verschiedene Fallgeschichten wieder und stellt ein komplettes Übungsprogramm zusammen, das jeder alleine an Hand der Anleitungen ausführen kann.

Aus dem Inhalt: Fallgeschichten  
Ursachen der sensomotorischen Amnesie  
Das somatische Übungsprogramm

R. Mathias Dunkel

### **Das Kreuz mit dem Kreuz**

Rückenschmerzen psychosomatisch verstehen und behandeln

Ernst Reinhardt München, Basel, 2.überarb.u.erweit.Auflage 978-3-497-01912-0

Chronische Rücken- und Muskelschmerzen werden meistens als Wirbelsäulenbeschwerden angesehen, die einer besonderen Zugangsweise bedürfen. Oft wird übersehen, dass seelische Faktoren wie Stress eine entscheidende Rolle spielen. Die körperliche Behandlung von Muskeln, Wirbeln und Bandscheiben reicht meistens nicht. Linderung und Heilung sind oft nur möglich, wenn man die Psychosomatik des Schmerzes mit einbezieht.

Verständlich und wissenschaftlich fundiert erklärt der Autor den Rückenschmerz aus psychosomatischer Sicht und zeigt an vielen Beispielen, wie eine solche Therapie helfen kann. Ein Überblick über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten erhält man am Ende des Buches.

Aus dem Inhalt: Psychomatik – was ist darunter zu verstehen?

Die Psychomatik des Rückens

Therapeutische Möglichkeiten bei akuten Rückenschmerzen

## **WOHNEN IM ALTER**

Jörg-Rüdiger Sieck

### **Wohnen im Alter**

Zeitgemäße Alternativen für einen neuen Lebensabschnitt

Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover, 978-3-89994-166-1

Die meisten Senioren wollen ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter gesichert wissen und wenn nötig, auf Hilfen zugreifen können – selbstbestimmt ohne Bevormundung einer nachfolgenden Generation. Je früher sich damit auseinandergesetzt wird, desto eher finden sich geeignete Wohnformen. Aktive Menschen bevorzugen integrierte Wohnformen oder auch Mehrgenerationenhäuser. Über drei Viertel der Hochbetagten leben noch in ihrer eigenen Wohnung. Sie brauchen Wohnräume, in denen sie sich sicher fühlen und Hilfe von außen möglich ist. Auch Wohnen für Hilfe ist eine Alternative: Senioren bieten jungen Menschen Wohnraum und erhalten dafür Unterstützung und Gesellschaft. Der vorliegende Ratgeber enthält viele weitere Vorschläge und gibt Antworten auf wichtige Fragen.

Aus dem Inhalt: Leben in den vertrauten vier Wänden

Neue Wege gehen

Sicher betreut und gepflegt

Alten- und Pflegeheime