

Marlis Föhr hat wieder einige Bücher für Sie gelesen!

ALTER(N)

Norbert Herschkowitz, Elinore Chapman Herschkowitz

Lebensklug und kreativ

Was unser Gehirn leistet, wenn wir älter werden

Herder Verlag Freiburg/Breisgau 2006 ISBN-13:978-3-451-28654-4

ISBN-10: 3-451-28654-8

Altern ist ein Teil des normalen Lebens und beinhaltet Verluste, Gewinne und Chancen. Dank steigender Lebenserwartung und besserer medizinischer Versorgung wird die Generation der Älteren in Zukunft immer größer.

Die Autoren dieses Buches untersuchten die Fähigkeiten, die im Alter abnehmen, die konstant bleiben und die, die neu dazu kommen und stellten fest, dass Alter und Leistungsfähigkeit nicht im Widerspruch stehen. Daher ist es wichtig, äußere Bedingungen zu schaffen, dass altersbedingte Verluste kompensiert und die spezifischen Fähigkeiten des Alterns genutzt werden. Dazu gehört vor allem Lernen, das in jedem Alter möglich ist. Dabei ist Neugierde der Motor für erhöhte Lernbereitschaft.

Das Buch bietet Perspektiven, Denkanstöße und wissenschaftlich fundierte Anregungen zur Lebensgestaltung.

Aus dem Inhalt:

Das Alter als Glied der Lebenskette
Das geistige Potential ausschöpfen
Die Herausforderung des hohen Alters
Anhang: Hirnstrukturen und Funktionen
Glossar und vertiefende Literatur

Heiderose Gärtner

Menschen im Alter verstehen und begleiten

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2006

ISBN-13: 3-978-579-03190-3 – ISBN-10: 3-579-03190-2

Jeder Mensch hat das Recht auf seine Art des Umgangs mit dem Alter, denn den Alterungsprozessen kann sich niemand entziehen. Körperliche und psychische Veränderungen erschweren die Bewältigung der Alltagssituationen. Sozialkontakte haben sich gewandelt, materielle Umstellungen erzeugen Ängste, und ein neuer Umgang mit der Zeit will gelernt werden.

Diese und andere Aspekte greift das Buch auf und gibt Anregung und Hilfestellung. Alte Menschen werden zur größten Zielgruppe von Beratung und Seelsorge.

Daher wendet sich dieses Buch besonders an jene Menschen, die sich mit dem Alter beschäftigen. Fundierte Anleitungen ermöglichen es, alte Menschen sinnvoll und würdig zu begleiten.

Aus dem Inhalt:

Allgemeines zum Altern
Vorbereitung auf das eigene Altern
Glaube und Sinnfindung im Alter
Beratung und Begleitung bei Problemen des Alterns

Annegret Held

Die letzten Dinge

Eichborn AG, Frankfurt/M. 2005
ISBN 3-8218-5733-1

Diskussionen zur Überalterung der Gesellschaft sind zu einem viel beachteten Thema geworden. Dass aber hinter dieser Entwicklung viele Einzelschicksale stehen, wird weniger wahrgenommen. Die Autorin dieses Buches beschreibt aus eigenem Erleben die Bedingungen in einem Altersheim und verschont den Leser auch nicht mit unangenehmen Details. Sie schildert aber auch die Lage der Pflegenden, die unter Zeitnot und Überlastung zu leiden haben. Es ist die Endgültigkeit einer Lebenssituation, der wir uns früher oder später alle stellen müssen.

ARMUT

Harald Ansen

Soziale Beratung bei Armut

Verlag Ernst Reinhardt, München 2006 – ISBN 10: 3-497-01799-X
ISBN 13: 978-3-497-01799-7

Soziale Beratung ist eine zentrale Handlungsmethode in der Sozialen Arbeit. Das vorliegende Konzept bezieht sich auf die Beratung einzelner Ratsuchender. Die Ausrichtung der Sozialen Beratung erfolgt mit dem Ziel, drohende soziale Probleme zu vermeiden, ihre Folgen zu lindern oder zu ihrer Überwindung beizutragen. Um Armut zu verstehen, muss man das Leben kennen, das Menschen führen und nicht das Leben, das sie führen könnten. Armut verringert die Möglichkeiten der Teilhabe am gesellschaftlichen Wohlstand, es kommt zu Unterversorgung bei Einkommen, Bildung, Gesundheit, Wohnen.

Die aktivierende Funktion der Sozialen Arbeit besteht darin, Menschen mit Problemen in die Lage versetzen, ihr Anliegen möglichst selbst zu vertreten. Dieses Buch ist eine Fundgrube für jede Beratungsstelle.

Aus dem Inhalt:

Zum Begriff der Sozialen Beratung
Gegenstand und Ziele der Sozialen Beratung

Armut aus der Perspektive der Sozialen Beratung
Beziehung mit Ratsuchenden

DEMENZ

Petra und Michael Uhlmann

Was bleibt...

Menschen mit Demenz
Portraits und Geschichten von Betroffenen
Mabuse Verlag, Frankfurt/M. 2006 ISBN 978-3-938304-62-4

Eine persönliche Betroffenheit war der Grund, dass die Autorin und der Fotograf, Petra und Michael Uhlmann, dieses Buch veröffentlichen. Sie beschäftigen sich bereits seit einigen Jahren mit Menschen, die sich durch Demenz verändert haben. Aus der großen Zahl der Bücher zum Thema „Demenz“ ragt dieses Buch deutlich heraus. Es zeigt das andere Bild der Demenz, es zeigt, was bleibt: Menschen, Gefühle, Bedürfnisse und nicht zuletzt die Würde. Es werden die Menschen hinter der Krankheit gezeigt, ihre Persönlichkeit und Einzigartigkeit.

Das Buch will Mut machen, die Veränderung der Menschen mit Demenz anzunehmen. Es kann durch die Herangehensweise sogar helfen, Ängste vor Demenz abzubauen.

Aus dem Inhalt:

Portraits aus Wohngemeinschaften
Geschichten aus dem Leben
Begegnungen in Tagesstätten

DENKVERHALTEN

Ingrid Elisabeth Fischer-Zach

Kopflös oder selbstbewusst

Unruhe – Angst – Panik
Konzept eines Auswegs aus der Krise
Oesch-Verlag, Zürich. 2006
ISBN 3-0350-0049-9 EAN 978-3-0350-0040-5

Angst ist ein Signal dafür, dass der Geist doppelt zu denken gelernt hat und im Moment der Krise nicht mehr denkt. Gehen die Denkweisen zusammen, ist der Mensch sicher und selbstbewusst, gehen sie auseinander, wird er unsicher und ist von Zweifeln befallen. Gehirnaktivierende Übungen dienen dazu, destruktive Denkbahnen zu löschen und produktive aufzubauen. Das vorliegende Grundlagenbuch enthält viele Übungen und Fallbeispiele. Im Glossar sind Begriffe zum Thema umfassend erklärt.

Aus dem Inhalt:

Die Theorie des Neurobewusstseins und die Entstehung der Angst
Differenzierung des Denkverhaltens
Verschiedene Denkmodelle für die geistige Tätigkeit des Gehirns

GESUNDHEIT

Huase Kim-Beickler

Aromatherapie und Aromamassage

Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt/Weinstr.
ISBN 3-86528-268-7

Gerüche haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und können an positive Erfahrungen wie an negative Gefühle erinnern. Trotz höherem Lebensstandard nehmen Stress und Hektik im Alltag zu und wirken negativ auf unser Immunsystem. Aromamassagen wirken wahre Wunder und beugen chronischen Leiden vor. In diesem Buch erfährt man alles über die positiven Eigenschaften und Anwendungsbereiche von ätherischen Ölen. Duftlieferanten sind natürliche Quellen wie Früchte, Blumen, Blätter und Samen. Als alternative Heilmethode bieten spezifische Duftmischungen und Anwendungen Chancen in der Behandlung physischer und psychischer Beschwerden.

Aus dem Inhalt:

Einführung in die Aromatherapie
Aromamassage
Aromaöllisten
Glossar

Gerhard Leibold

Knochenhart

Osteoporose verhüten, behandeln und regenerieren
Das Selbsthilfebuch
Oesch-Verlag, Zürich 2006 ISBN 3-0350-5071-6 EAN 978-3-350-5071-4

Die Aufbauphase der Knochen endet zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr, danach beginnt allmählich der Abbau. Bei der Krankheit Osteoporose werden die Knochen vorzeitig stark entkalkt. Die Folge sind erhebliche Beschwerden und ernste Komplikationen. Die Ursachen sind noch nicht endgültig geklärt. Zur Vorbeugung ist gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Bewegung wichtig. Im Mittelpunkt des Buches stehen die Vorbeugung und die Anleitung zur Selbsthilfe. Der Autor erklärt verständlich und praxisnah in seinem Buch die Entstehung und den Verlauf der Krankheit.

Aus dem Inhalt:

Das knöchernerne Skelett - der Stützapparat des Körpers
Vorbeugung beginnt schon in der Kindheit
Behandlung der Osteoporose

Alex Gazzola

Besser leben mit Nahrungsmittelintoleranz

Symptome erkennen und verstehen – mit vielen Alternativen und Tipps für den Alltag
Oesch Verlag, Zürich. 2006 ISBN 3-0350-5074-0 EAN 978-3-0350-5074-5

Unsere Nahrung versorgt unseren Körper mit allem, was er braucht, um gesund zu bleiben. Tatsache ist jedoch, dass einzelne Lebensmittel unser Leben auch negativ beeinflussen können. Der Autor dieses Buches klärt auf, erläutert Begriffe und informiert über Symptome der Auslöser. Er hilft Betroffenen sich zu informieren und entsprechende Maßnahmen zu treffen. Mit neuestem Fachwissen nennt er Alternativen und Tipps für den Alltag. Im Anhang findet man nützliche Adressen und eine Aufzählung von Titeln über weiterführende Literatur.

Aus dem Inhalt:

Was Allergie und Unverträglichkeit unterscheidet
Symptome und Anzeichen
Ernährungsberatung, Ausschlussdiäten und andere Tests
Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

Andreas Hinz, Oliver Decker (Hg.)

Gesundheit im gesellschaftlichen Wandel

Altersspezifik und Geschlechterrollen
Psychosozial-Verlag, Gießen. 2006 – ISBN 3-89806-446-8

Gesellschaftliche Wandlungen in den letzten Jahrzehnten betreffen besonders unser Gesundheitssystem. Dieses System steht unter großem Reformdruck, um die zukünftigen Herausforderungen bewältigen zu können.

Wesentlicher Auslöser des Reformbedarfs ist die demografische Entwicklung, die „Alternde Gesellschaft.“ Dabei ist die Erkenntnis wichtig, dass Männer und Frauen ein unterschiedliches Gesundheits- und Inanspruchnahmeverhalten haben, die auch unterschiedliche Leistungen im Gesundheitssystem beinhalten.

Das vorliegende Buch ist Professor Elmar Brähler zum 60. Geburtstag gewidmet. In seiner Eigenschaft als Medizinpsychologe wird er besonders als Testautor geschätzt. Die Beiträge des Buches greifen verschiedene Aspekte der gesellschaftlichen Veränderungen mit ihrer Beziehung zu Gesundheit und Krankheit auf. Sie geben aktuelle Informationen und beleuchten aus verschiedenen Perspektiven die psychologischen und soziologischen Prozesse.

Aus dem Inhalt:

Demografische Entwicklung und Gesundheit
Gesellschaftliche Determinanten für Gesundheit
Ausgewählte Patientengruppen

RATGEBER

Werner Hofmann

Der einfache Weg zur inneren Ruhe

Die EFT-Methode

Fit und gesund mit Klopfakupressur

Emotionale und körperliche Freiheit gewinnen

Blockaden lösen

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG, Hannover. 2006

ISBN 3-89993-522-5

Einen neuen Weg zur Selbstheilung bei Schmerzen, Stress und Angst verspricht die neue EFT-Methode, die Kenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, psychotherapeutisches Wissen und Erfahrungen aus der neurolinguistischen Programmierung integriert.

Das Buch bietet neben der Beschreibung der Methode, ihre Anwendung und viele Erfahrungsbeispiele. Die Technik ist anhand der Schritt-für-Schritt-Anleitungen einfach zu erlernen. Wie Studien in den USA gezeigt haben, führt die EFT-Methode zu erstaunlichen Erfolgen.

Aus dem Inhalt:

EFT – einfach und vielversprechend

Das Prinzip

Die EFT-Technik

EFT und die Anwendungsbereiche