

Liebe Interessierte,

in der folgenden Tabelle haben wir einige Literatur-Tipps für Sie zusammengetragen. Diese Lektüre kann Sie dabei unterstützen, sich auf die kommende neue Lebensphase vorzubereiten und diese nach Ihren Wünschen zu gestalten. Die Literatur reicht von Sachbüchern und Ratgebern bis hin zum autobiografischen Roman.

Vielleicht ist etwas Interessantes für Sie dabei - wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Aktiv in den Ruhestand	Verlag: Dorling Kindersley ISBN: 978-3831031337	Ein praktischer und motivierender Ratgeber mit Strategien und Ratschlägen zur Vorbereitung auf den Ruhestand und um diesen aktiv und nach eigenen Wünschen zu gestalten.
Die Midlife- Boomer	Autoren: Margret Heckel Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896840912	Mit diesem Buch zeigt Margret Heckel den Leser*innen, dass die zweite Lebenshälfte mehr Chancen eröffnet als vielleicht erwartet.
Die Nährstoffe - Bausteine für Ihre Gesundheit	Autoren: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Kirstin Dickau ISBN: 978-3887492236	In dieser Broschüre werden Nährstoffe und ihre Funktionen sowie ihr Vorkommen in Lebensmitteln dargestellt. Dabei geht es um die eine gesunde und vollwertige Ernährung.
Die neue Psychologie des Alterns: Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase	Autoren: Hans-Werner Wahl Verlag: Kösel-Verlag ISBN: 978-3466346370	Der Psychologe Prof. Dr. Wahl beantwortet in diesem Werk Fragen über die Psychologie des Älterwerdens und widerlegt Vorurteile anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse.
Gesunder Lebensstil	Autoren: Monika A. Pohl Verlag: GABAL ISBN: 978-3869369488	In nur 30 Minuten erfahren Sie, was einen gesunden Lebensstil ausmacht und was Sie tun können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.
Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will	Autoren: Barbara Sher Verlag: dtv ISBN: 978-3423346627	Dieses Buch ist für alle zu empfehlen, die Ihre Ziele und Wünsche erkennen möchten.
In Rente: Der größte Einschnitt unseres Lebens	Autoren: Wolfgang Proisinger Verlag: Rowohlt Taschenbuch ISBN: 978-3499630521	In diesem autobiografischen Roman beschreibt Wolfgang Proisinger auf eine einfühlsame, humorvolle und lebensnahe Weise den Übergang in die Rente.
Je älter desto besser	Autoren: Prof Dr. Ernst Pöppel, Beatrice Wagner Verlag: Goldmann Verlag ISBN: 978-3442173037	„Je älter desto besser“ liefert überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Einblicke in die Fähigkeiten des menschlichen Gehirns und Tipps zur Verbesserung des eigenen Denkvermögens.
Loslassen und weitergehen: Schritte in den Ruhestand	Autoren: Wunibald Müller Verlag: Patmos Verlag ISBN: 978-3843608855	Der Übergang in den Ruhestand wird von vielen Veränderungen begleitet, wodurch Ängste entstehen können. Der Autor berichtet aus eigener Erfahrung und gibt Impulse für die Gestaltung des weiteren Lebens.
Morgen werden wir 100: Wie unser langes Leben gelingt	Autoren: Lynda Gratton, Andrew Scot Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896842640	In diesem Werk wird aufgezeigt, wie uns durch die Bereitschaft für Neues und die Überwindung der „Dreiteilung“ unseres Lebens in Ausbildung, Arbeit und Ruhestand ein langes erfülltes Leben gelingt.

Ruhestand für Anfänger: Unser Weg in eine neue Lebensphase	Autoren: Gertraude und Clemens Steindl Verlag: Tyrolia ISBN: 978-3702231668	Das Ehepaar Steindl erzählt von seinen ersten Jahren im Ruhestand zeigt die Chancen des dritten Lebensabschnitts.
Spurwechsel – Die neue Lust am Älterwerden	Autoren: Konstanze Schmidt Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag ISBN: 978-3833856914	In „Spurwechsel – Die neue Lust am Älterwerden“ lernen Frauen im Alter von „60plus“ Möglichkeiten der Gestaltung ihrer neu gewonnenen Freiheit kennen – mit praktischen Übungen !
Sputnik Moment	Autoren: Barbara Wackernagel- Jacobs Verlag: Ottweiler Druckerei und Verlag ISBN: 978-3000509216	Mit dem Buch zum Film „Sputnik Moment – 30 gewonnene Jahre“ werden alle im Dokumentarfilm gezeigten Interviews zusammengestellt. „Sputnik Moment“ thematisiert die Herausforderungen und Chancen des Alterns, auf individueller und gesellschaftlicher Ebene.
Überleben im Ruhestand	Autoren: Peter Butschkow Verlag: Lappan ISBN: 978-3830343370	Ein Buch mit Humor und Witz, welches (zukünftigen) Ruheständlerinnen und Ruheständlern dazu motiviert, auch diese Phase des Lebens mit einem Augenzwinkern zu betrachten.
Und dann? 101 Ideen für den Ruhestand	Autoren: Dagmar Giersberg Verlag: WBV ISBN: 978-3763956210	Frau Giersberg zeigt Ihnen 101 Ideen auf, wie Sie Ihren Ruhestand aktiv und engagiert gestalten können. Neben Möglichkeiten des Ehrenamts, der Projekt- und Vereinsarbeit werden zudem rechtliche und finanzielle Fragen thematisiert.
Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Partner im Ruhestand	Autoren: Bettina von Kleist Verlag: dtv ISBN: 978-3423345057	„Welche Veränderungen kommen als Paar auf uns zu, wenn eine*r von uns in den Ruhestand geht?“ – Mit dieser Frage beschäftigt sich dieses Werk und zeigt dabei die möglichen Herausforderungen und Chancen auf.
Wishcraft: Wie ich bekomme was ich wirklich will	Autoren: Barbara Sher Verlag: dtv ISBN: 978-3423346184	Barbara Sher bietet Hilfestellung bei der Entdeckung Ihrer persönlichen Träume, der Definition Ihrer Ziele und bei der Umsetzung - trotz möglicher Hindernisse.
Zeit für Neues	Autoren: Iris Seidenstricker Verlag: dtv ISBN: 978-3423261876	Dieses Buch zeigt, dass der Ruhestand neben möglichen Herausforderungen viele neue Türen öffnet. Dabei bietet „Zeit für Neues“ Unterstützung, herauszufinden, was dieses „Neue“ sein könnte.
Zellen fahren gerne Fahrrad	Autoren: Prof. Dr. med. Martin Halle Verlag: Mosaik ISBN: 978-3442392254	Prof. Dr. med. Halle erklärt, wie der Zustand der Gefäße unser biologisches Alter bestimmt und wie wir diesen durch unseren Lebensstil beeinflussen können – für ein langes, gesundes Leben!
Zu jung für alt	Autoren: Dieter Bednarz Verlag: Edition Körber ISBN: 978-3896842657	Der Autor berichtet – auch aus eigener Erfahrung – von der Umbruchphase des Renteneintritts und den Vorteilen des Älterwerdens.
66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+	Autoren: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)	In dieser Broschüre erhalten Sie 66 praktische Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung – für mehr Gesundheit und Lebensqualität im Alltag.