

Erika Folkes, Gerald Gatterer

Generation 50 plus

Ratgeber für Menschen in den besten Jahren

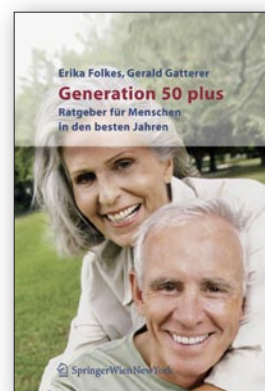
Noch vor gar nicht allzu langer Zeit galt ein Mensch jenseits der 60 als „alt“. Heute wissen wir, dass mit „66 noch lange nicht Schluss“ ist. Dank immer neuer Erkenntnisse der modernen Medizin ist es den meisten Menschen vergönnt, sich mit den kleinen und größeren Beschwerden des Alterns anzufreunden und das Leben bei zufriedenstellender Gesundheit zu genießen. Das geht freilich nicht ohne entsprechende Information.

Dieser Ratgeber zeigt sehr anschaulich, wie wir lernen können mit den unablässig voranschreitenden körperlichen und seelischen Veränderungen umzugehen und dabei unser Wohlbefinden bis ins höchste Alter zu erhalten. Anleitungen zur Selbsthilfe, ein Überblick über marktgängige Artikel, Fitness-Angebote und Pharmaka, sowie aktuelle Themen, wie Liebe und Sexualität im Alter, Hormonersatztherapie oder Schönheitsoperationen werden ebenso ausführlich vorgestellt. Ein Buch für einen unbeschwerten Lesegenuss mit vielen Informationen aus erster Hand.

Inhalt siehe Rückseite

SpringerMedizin

2006. X, 196 Seiten.
Gebunden **EUR 19,90**, sFr 34,-
ISBN 3-211-25537-0



Aus dem Inhalt:

- Warum dieses Buch geschrieben wurde
- Wie dieses Buch zu lesen ist
- Mit 60 ist noch lange nicht Schluss

Vorbereitung auf das Älterwerden

- Mit körperlichen und geistigen Veränderungen umgehen lernen
- Vergesslichkeit ist nicht gleich Alzheimer
- Mann und Frau sein
- „Ewige Jugend“ gibt es sie?
- Das soziale Umfeld
- Freizeit will gestaltet sein
- Die neue Einkommenssituation

Bewältigung von größeren Veränderungen und Krankheiten

- Mit Defiziten und Krankheiten umgehen lernen
- Wenn der geistige Verfall einsetzt
- Lebenskrisen und das Leben im Alter

Betreuung und Abschied nehmen

- Pflegebedürftigkeit
- Fremde Hilfe annehmen lernen
- Tiere und Pflanzen – neue Wege der Altenbetreuung
- In Ruhe sterben dürfen
- Die Zeit danach

Zukunftsperspektiven

- Nützliche Adressen und Links
- Bücher zum Nachlesen
- Sachverzeichnis

Bestellschein

Ich bestelle hiermit Expl.:

Erika Folkes, Gerald Gatterer

Generation 50 plus

2006. Gebunden **EUR 19,90**, sFr 34,-

ISBN 3-211-25537-0

Bitte liefern Sie gegen Rechnung

Bitte belasten Sie meine Kreditkarte

Visa Mastercard Amex Diners

Karten-Nr. Gültig bis

Bitte bestellen Sie über Ihren Buchhändler oder direkt bei
SpringerWienNewYork

Name

Adresse

Datum/Unterschrift

• P. O. Box 89, 1201 Wien, Österreich

Tel. +43.1.330 24 15-0, Fax +43.1.330 24 26

e-mail: books@springer.at, **springer.at**

• Haberstraße 7, 69126 Heidelberg, Deutschland

Tel. +49.6221.345-0, Fax +49.6221.345-4229

e-mail: SDC-bookorder@springer-sbm.com, springer.de

