



Sehr geehrte

wir alle werden älter, daran können wir nichts ändern. Was wir jedoch mit dem Altern umgehen, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand. Wir finden: Alt zu werden ist vor allem ein Privileg, das sehr viel mehr zelebriert werden sollte.

Lassen Sie sich von unserer Auswahl an Büchern inspirieren und entdecken Sie neue Perspektiven auf das Älterwerden und den Umgang mit möglicherweise doch auftretenden Sorgen und Problemen.

Viel Spaß beim Stöbern wünscht  
genialokal.de

[Noch mehr Bücher zum Thema Älterwerden](#)



Elke Heidenreich  
**Altern**

Gebundenes Buch

Alle wollen alt werden, niemand will alt sein. Der Widerspruch ist absurd, das Leiden daran real. Wie lernen wir, so gut wie möglich damit zurechtzukommen? Geht das, alt werden und ein erfülltes Leben führen? Elke Heidenreich hat sich mit dem Älterwerden beschäftigt. Herausgekommen ist dabei ein Buch, wie nur sie es schreiben kann. Persönlich, ehrlich, doch nie gnadenlos, mit einem Wort: lebensklug. Sie denkt über ihr eigenes Leben nach, und das heißt vor allem, über ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter trägt man die Konsequenzen für alles, was man getan hat. Aber mit ihm kommt auch Gelassenheit, und man begreift: "Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein."

**20,00\* EUR**

[Jetzt kaufen »](#)



Axel Hacke  
**Aua!**

Gebundenes Buch

Axel Hacke weiß es und erzählt in diesem Buch die Geschichte und Geschichten seines eigenen Körpers, vom Standpunkt eines Mannes in der zweiten Hälfte der Sechziger aus gesehen: Es geht um die Gebrechen, aber auch um die Triumphe des Körpers und um das große, nie nachlassende Staunen über das Funktionieren desselben. Axel Hacke sucht nach Antworten auf einige alte Fragen - Habe ich einen Körper oder bin ich mein Körper? Und wem gehört dieser eigentlich? Dem, der drin wohnt? - und gewährt Einblicke in das Banale und das Geheimnisvolle, das Rührende und das Großartige, das Lustige und das Fürchterliche, das Schöne und das Abstoßende seines eigenen Körpers und letztlich unser aller Körper.

**20,00\* EUR** [Jetzt kaufen »](#)



Volker Kitz  
**Alte Eltern**

Gebundenes Buch

Bestsellerautor Volker Kitz erzählt in seinem literarischen Essay die Geschichte seines Vaters und erkundet an ihr exemplarisch, wie sich familiäre Verantwortung verschiebt, wenn Eltern alt werden. Sein Buch berührt die Gefühle und Fragen einer ganzen Generation. »Bleibt bei mir«, bittet der Vater seine zwei Söhne, als die Erinnerung ihn verlässt. Bis dahin war Erinnerung für Volker Kitz kein Thema. Sie funktionierte, der Vater funktionierte, die Familie funktionierte. Doch eines Tages verunglückt die Mutter, und das Schicksal nimmt seinen Lauf. Erst unmerklich, dann immer deutlicher, verliert der älter werdende Vater die Orientierung in seiner Welt. Volker Kitz begleitet ihn, von den übersehenen Anfängen bis zum Abschied, als der Vater - trotz allem plötzlich - stirbt.

**23,00\* EUR** [Jetzt kaufen »](#)

## Bücher über Geld und Finanzen

[hier finden »](#)



Peter Attia  
**OUTLIVE**

Gebundenes Buch

In diesem Handbuch für ein langes und gutes Leben schildert Dr. Peter Attia die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um innovative Ernährungsmaßnahmen und Techniken zur Bewegungs- und Schlafoptimierung anschaulich zu vermitteln – und er gibt Tipps für eine ausgeglichene emotionale und geistige Gesundheit. Denn trotz all ihrer Erfolge ist es der Schulmedizin bislang nicht gelungen, die zentralen Krankheiten des Alterns zu bekämpfen, an denen die meisten Menschen sterben: Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und Typ-2-Diabetes. Allzu oft wird mit Behandlungen eingegriffen, die zu spät kommen, um noch zu helfen: Die verlängerte Lebensspanne geht auf Kosten der Gesundheit oder der Lebensqualität.

**24,99\* EUR**

[Jetzt kaufen »](#)



Victor Lodato  
**Honey**

Gebundenes Buch

Honey ist 82. So alt, dass Beerdigungen sich nicht mehr anfühlen wie ein Arrivederci, sondern eher wie ein A presto: ein Bis bald. Nach einem Leben als Kunstexpertin in den besten Auktionshäusern von Los Angeles ist sie nach New Jersey zurückgekehrt - in eine Heimat, die sie als Teenager gegen alle Widerstände verlassen hat. Die interessantesten Tage ihres Lebens liegen hinter ihr, glaubt sie. Aber sie irt sich. Zurück in der Stadt ihrer Kindheit muss sich Honey ihrer Vergangenheit stellen. Und sie muss sich mit ihrer Familie auseinandersetzen, in deren Garten die Leichen nicht nur sprichwörtlich vergraben liegen. Und plötzlich ist sie sich nicht mehr sicher, was sie wirklich will - Vergabung oder Rache.

**26,00\* EUR** [Jetzt kaufen »](#)



Rhee Kun Hoo  
**Wenn du schon hundert wirst, kannst du genauso gut auch glücklich sein**

Gebundenes Buch

Altern in Würde, mit Gelassenheit und Freude - der fast 90-jährige Psychiater Rhee Kun Hoo zeigt, wie es gelingen kann. Vergabung, Ausdauer, die Fähigkeit, Kompromisse einzugehen und Frieden mit sich und anderen zu schließen, sind dabei wichtige Elemente. Hoo hebt die Bedeutung von Liebe und Nachsicht hervor, die Freuden des einfachen Lebens und das Glück der kleinen Dinge. Obwohl es nicht immer einfach ist, kann es gelingen, das Altern anzunehmen, neugierig zu bleiben, sich dem lebenslangen Lernen zu verschreiben und dabei nie zu vergessen, das Gute im Blick zu behalten. Hoo zeigt, wie.

**20,00\* EUR** [Jetzt kaufen »](#)

gemeinsam mit Ihrer Lieblingsbuchhandlung

**genialokal.de**  
echter Buchhandel online

**BUCHHANDLUNG**  
**van WAHDEN**

[Hilfe »](#)

[Mein Konto »](#)

Verantwortlich für den Inhalt  
genialokal.de GmbH, Wieblinger Weg 92a, 69123 Heidelberg  
E-Mail: [info@genialokal.de](mailto:info@genialokal.de)  
AG Mannheim HRB 722017, Umsatzsteuer-ID: DE300489402, Geschäftsführung: Angelika Siebrands, Lars Thäsler

Vertragspartner bei Versand und Daten-Download  
Libri GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg.  
E-Mail: [service@buchhandlung.de](mailto:service@buchhandlung.de)  
AG Hamburg HRB 65430, Umsatzsteuer-ID: DE217908460, Vertreten durch die Geschäftsführung:  
Alyna Wnukowski (Sprecherin), Ulrich Vollmer

Vertragspartner bei Abholung ist die Buchhandlung

\* Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt. Bücher bestellen Sie portofrei, bei allen anderen Bestellungen innerhalb Deutschlands fallen Versandkosten von 3 EUR an.

Online-Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR-VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden.

Achtung: Bitte antworten Sie nicht auf diese Mail – Ihre Anfragen / Wünsche können unter diesem Absender leider nicht bearbeitet werden. Bitte wenden Sie sich direkt an [service@genialokal.de](mailto:service@genialokal.de)

[Kontakt »](#)

[Impressum »](#)

[Datenschutz »](#)

[AGB »](#)

[Newsletter abmelden »](#)