

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

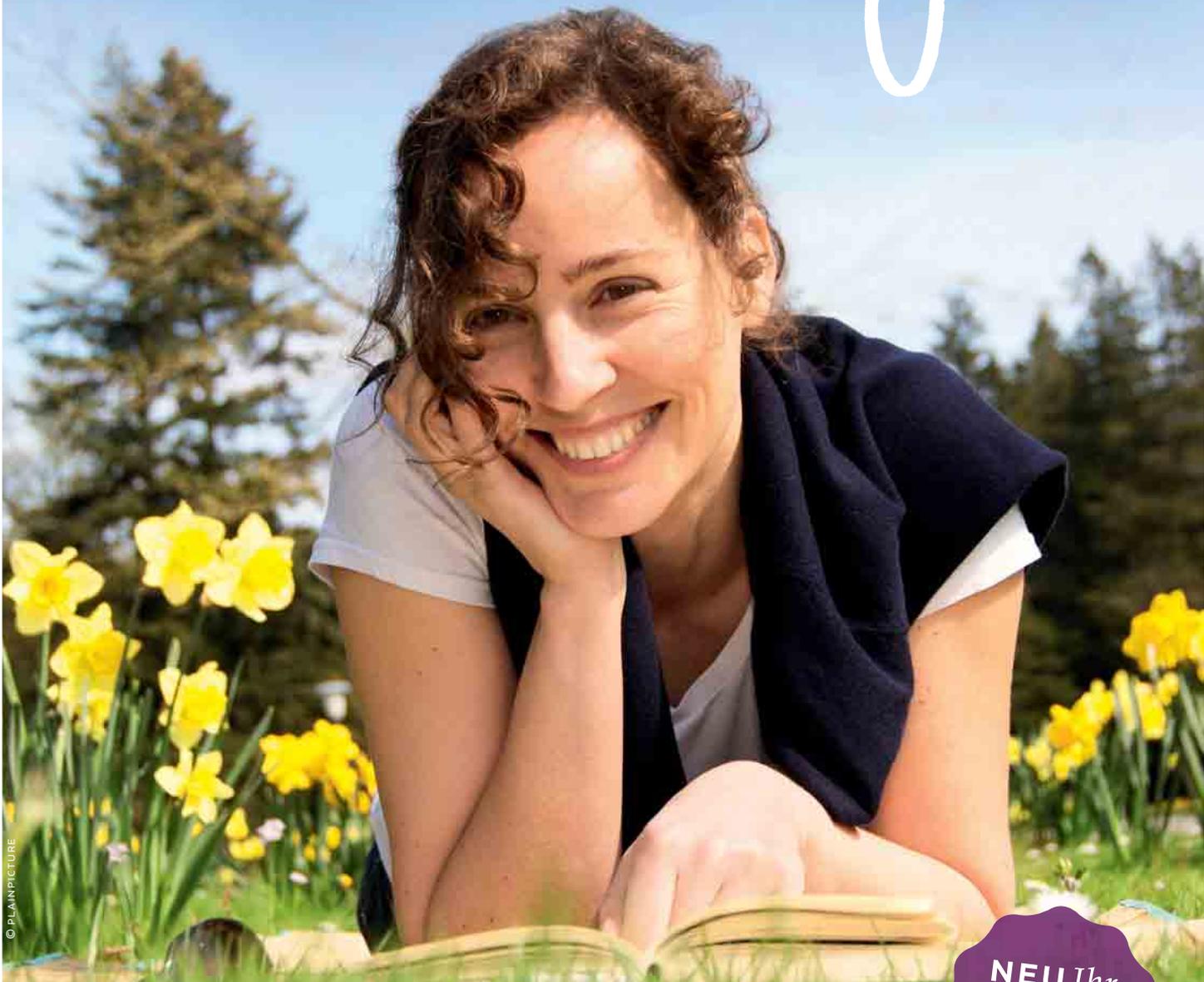
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR.1 FRÜHJAHR 2012

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

# Lebe gut

[WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)



© PLAINPICTURE

**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

---

## LEBEN

Große Kraft  
in kleinen Dingen

---

## LESEN

Die besten  
Bücher für das  
Frühjahr

---

## LEUTE

Deutschlands  
einzige TV-Mode-  
ratorin im Rollstuhl

## IMPRESSUM

Das Kundenmagazin *Lebe gut* erscheint in der Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12  
D-73760 Ostfildern  
Telefon: (07 11) 44 06-0  
Telefax: (07 11) 44 06-177  
Internet: [www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de)

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit  
Handelsregister Stuttgart HRB 210919  
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660  
Vorstand: Ulrich Peters  
Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Dr. Clemens Stroppel  
Chefredaktion: Ulrich Peters  
Gestaltung: Finken & Bumiller  
Druck: Süddeutsche Verlagsgesellschaft,  
Ulm

Bildnachweis:  
Die Bilder des Magazins ohne eigenen  
Bildnachweis sind den vorgestellten  
Büchern entnommen. Die Rechte liegen  
beim jeweiligen Verlag.  
© Patmos Verlag der Schwabenverlag  
AG, Ostfildern  
© Verlag am Eschbach der Schwaben-  
verlag AG, Eschbach  
© Matthias Grünewald Verlag der  
Schwabenverlag AG, Ostfildern  
© Jan Thorbecke Verlag der Schwaben-  
verlag AG, Ostfildern  
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten  
© 2012 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland

Preisstand  
1. März 2012  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

## Wir über uns

*Lebe gut* ist das kostenlose Kundenmagazin der Verlagsgruppe Patmos, der Verlagsgruppe mit Sinn für das Leben. Dreimal jährlich möchte *Lebe gut* Sie kompetent über interessante Neuheiten informieren, inspirieren und unterhalten.

Lesen Sie über Tipps, Trends und bewährte Traditionen rund um ein gelungenes Leben. *Lebe gut* bietet Ihnen vielfältige, frische und unverbrauchte Anregungen - und in jeder Ausgabe Geschichten, Gedanken und Gedichte, wie sie nur das Leben selber schreiben kann. Ein Gewinnspiel lädt Sie zum Mitmachen und Gewinnen ein. Unser Name ist Programm. *Lebe gut* steht ebenso für Lebensfreude wie Lebenstiefe, für Vitalität und Vielfalt - bunt und bewegend wie das Leben selbst. Unser Kundenmagazin erhalten



© PLAINPICTURE

Sie kostenlos beim Verlag oder in ausgewählten Buchhandlungen. Sie können aber auch gleich mit beigehefteter Bestellkarte Ihr persönliches Exemplar von *Lebe gut* vormerken lassen. Wir wünschen Ihnen eine Lektüre, die hält, was sie verspricht.

Ihre Verlagsgruppe Patmos  
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Wir brauchen uns nicht immer wieder zu ändern.  
Es genügt vollkommen, wenn wir uns entfalten.

**ERNST FERSTL**

EDITORIAL

# Es liegt was IN DER LUFT

Da liegt was in der Luft. Frühlingsanfang – eisige Kälte wandelt sich in wohlige Wärme. Die Natur hat während des Winters neue Kräfte gesammelt, nun kommen die Dinge buchstäblich wieder in Fluss. Die Zugvögel kehren zurück. Ihr vielstimmig zwitschernder Chor durchdringt die Stille und Starre des Winters. Es riecht nach Erde, etwas feucht noch, aber viel versprechend. Die Bäume treiben Knospen aus. Da blüht uns was. Es wird heller. Licht und Leben überall. Eine neue Zeit beginnt. Mit der Natur

erwachen auch die Lebensgeister der Menschen. Das bringt zwar eine gewisse Müdigkeit mit sich, am Ende aber siegen Frühlingsgefühle. Aufbruchstimmung überall. Der Frühjahrsputz kehrt den Winter aus. Es ist gerade so, als ob die Welt noch einmal ganz von vorne beginnt und alles in ein großes, erwartungsvolles und erregtes Ja zum Leben einstimmt.

Höchste Zeit, neue Seiten aufzuschlagen. Sich inspirieren zu lassen. Gutes zu lesen und gut zu leben. Wir laden Sie ein ...

Ihr

  
Ulrich Peters, Vorstand  
**VERLAGSGRUPPE PATMOS**



Helga Mühleck / Jutta Schneider /  
Michael Will  
**Blumenträume aus meinem Garten**  
Ideen für natürliche Sträuße  
und Blumenkränze  
112 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 22 x 22 cm  
€ 22,90 [D] / € 23,60 [A] / sfr 32,90  
ISBN 978-3-7995-0728-8  
Jan Thorbecke Verlag

# SLOW FLOWERS

## Fenster auf für die Farben der Natur

### Blumenträume aus meinem Garten

Ideen für natürliche Sträuße und Blumenkränze



Helga Mühleck  
Jutta Schneider  
Michael Will

**T** THORBECKE

**HELGA MÜHLECK** ist Landschaftsarchitektin und stellvertretende Leiterin des Grünflächenamtes der Stadt Heilbronn. Dort leitet sie die Abteilung Planung und Neubau. Sie hat die ideelle Basis für den Botanischen Obstgarten sowie die Struktur des Fördervereins für Garten- und Baukultur und die Gartenanlage selbst entwickelt und kam dadurch auch zu ihrem Ehrenamt, dem Hofladen und seiner Floristik.

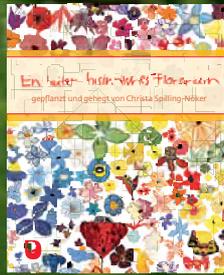


© PRIVAT

Natürlich weiß ich nicht, wie es Ihnen damit geht. Nach einem strengen Winter reizt mich nichts mehr, als die Fenster weit aufzureißen für die Farben der Natur. Blumensträuße bringen die Natur ins Haus – den Duft und die Farben der Jahreszeit, die Kombination der Blumen und Gräser, die nebeneinander wachsen, Fundstücke und Erinnerungen an draußen Erlebtes, Kinderspiele, Gartenarbeit und Spaziergänge. Im Obstgarten in Heilbronn setzen wir dabei auf saisonale und regionale Floristik

– sozusagen auf „slow flowers“: Wer seine Sträuße aus dem Garten und der freien Natur zusammenstellt, wie Jahreszeit und Region sie wachsen lassen, tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern vertieft auch seine Beziehung zur Natur. Ich lade Sie ein, zu jeder Jahreszeit Kombinationen von Blüten, Zweigen und Grün zu entdecken, die sich wundervoll in Sträuße und Kränze aufnehmen lassen. Wie heißt es doch so schön: „Sag es mit Blumen!“

**HELGA MÜHLECK**



**Ein heiter-besinnliches  
Floratorium**  
48 Seiten  
Hardcover, 16 x 19 cm  
€ 12,95 [D] / € 13,40 [A] /  
sfr 18,90  
ISBN 978-3-86917-125-8  
Verlag am Eschbach

Endlich ziehen wieder  
laue Winde übers Land.  
Erste Knospen wagen  
ganz verstohlen,  
Wintergrau mit hellen Farben  
zu vertreiben;  
Hoffnung bahnt sich grüne Wege  
in erstarrte Herzen,  
und lässt leise ahnen,  
dass das Leben  
wieder sich verwandeln  
und erneuern will.

**CHRISTA SPILLING-NÖKER**



**Zauberhafte Blumengrüße**

*Meine besten Floristik-Ideen  
aus dem ARD-Buffer* HOLGER SCHWEIZER

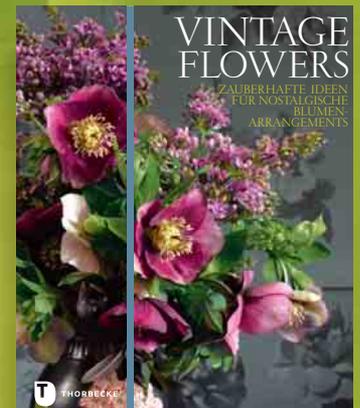
**Zauberhafte Blumengrüße**  
160 Seiten  
Hardcover, 22 x 25 cm,  
€ 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sfr 28,50  
ISBN 978-3-7995-3562-5  
Jan Thorbecke Verlag



**Blumige Grüße**

*Meine schönsten Floristik-Ideen  
aus dem ARD-Buffer* HOLGER SCHWEIZER

**Blumige Grüße**  
148 Seiten  
Hardcover, 22 x 25 cm  
€ 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sfr 28,50  
ISBN 978-3-7995-3574-8  
Jan Thorbecke Verlag



**Vintage Flowers**  
176 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover mit Leseband, Buchbinde,  
21 x 25 cm  
€ 24,90 [D] / € 25,60 [A] / sfr 35,50  
ISBN 978-3-7995-0708-0  
Jan Thorbecke Verlag

## Aufblühen und leben

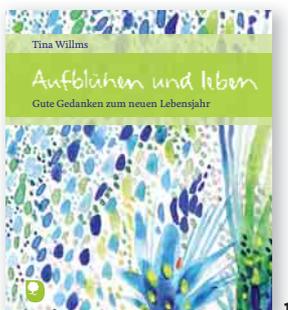
Um Wurzeln zu schlagen,  
gibt es nicht nur einen guten Platz.  
Beet, Wiese, Schatten oder Licht:  
Welches ist der beste Platz  
für dich?

Um zu wachsen,  
gibt es nicht nur eine richtige Zeit.  
Frühling, Sommer, Herbst oder Winter:  
Welches ist die beste Zeit  
für dich?

Um zu blühen,  
gibt es nicht nur eine perfekte Farbe.  
Weiss, gelb, rot oder blau:  
Welches ist die beste Farbe  
für dich?

Einzigartig bist du,  
unverwechselbar  
und willkommen,  
dich zu entfalten  
im Garten Gottes.

TINA WILLMS

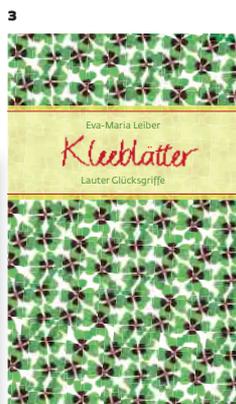
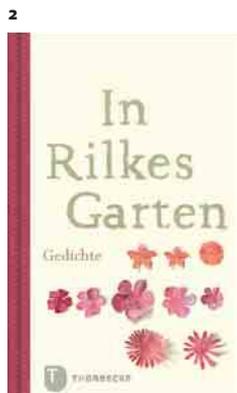


**1**  
**Aufblühen und leben**  
20 Seiten, vierfarbig  
geheftet, 16 x 19 cm  
€ 4,20 [D] / € 4,20 [A] / sfr 6,40  
ISBN 978-3-86917-110-4  
Verlag am Eschbach

**2**  
**In Rilkes Garten**  
64 Seiten,  
mit zahlreichen Illustrationen  
Hardcover mit Halbleinen,  
11 x 17 cm  
€ 8,90 [D] / € 9,20 [A] / sfr 13,50  
ISBN 978-3-7995-0719-6  
Jan Thorbecke Verlag

**3**  
**Kleeblätter**  
20 Seiten, vierfarbig  
geheftet, 16 x 19 cm  
€ 4,20 [D] / € 4,20 [A] / sfr 6,40  
ISBN 978-3-86917-119-7  
Verlag am Eschbach

**4**  
**Mein wunderschöner  
Genussgarten**  
112 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 22 x 25 cm  
€ 22,90 [D] / € 23,60 [A] / sfr 32,90  
ISBN 978-3-7995-0731-8  
Jan Thorbecke Verlag



ZUTATEN:  
2-3 MAGNOLIENBLÜTEN  
2 EIER, GETRENNT  
60-80 G ZUCKER  
200 G WEISSE SCHOKOLADE  
500 G SCHLAGSAHNE  
1 BEUTEL GELATINEFIX  
BLÜTEN UND KNOSPEN VON ZIER-  
ÄPFELN, JAPANISCHER KIRSCH-  
UND MAGNOLIE  
FÜR 3-6 PERSONEN



## WEISSE MOUSSE AU CHOCOLAT MIT MAGNOLIEN- BLÜTEN

1. Den Stempel aus den Magnolienblü-  
ten entfernen, die Staubfäden nach Be-  
lieben zur weiteren Verwendung auf-  
heben. (Wir fanden sie besonders  
aromatisch.) Die Blütenblätter mit ei-  
nem Teil der Staubfäden klein wiegen.  
2. Die Eigelbe mit dem Zucker im hei-  
ßen Wasserbad schaumig aufschlagen.  
Die Schokolade ebenfalls im heißen  
Wasserbad unter Rühren schmelzen  
lassen. Das Eiweiß steif schlagen.  
3. Die Schlagsahne schlagen, dabei Ge-  
latinefix einrieseln lassen. Die Sahne,  
die Schokolade, den Eischnee und die

vorbereiteten Magnolienblüten nach-  
einander unter die Eiermasse heben  
und für mindestens 2 Stunden in den  
Kühlschrank stellen.

4. Die gekühlte Mousse auf Portions-  
tellern anrichten, mit den Blüten und  
Knospen dekorieren und nach Belieben  
mit den restlichen Staubfäden der  
Magnolien bestreuen.

*Tipp: Anstelle der frischen Blüten kann  
man für die Mousse auch ca. 80 ml Blüten-  
sirup verwenden.*



## Mein wunderschöner Genussgarten

Ein Garten für Augen und Gaumen Annette Kretzschmar



# Raus ins Grüne

## GÄRTEN FÜR ALLE SINNE



© PRIVAT



Eigentlich bräuchte ich mehrere Gärten oder einen sehr großen mit vielen verschiedenen Gartenzimmern: einen Garten voller Blumen, einen Kräutergarten, einen Nutzgarten mit Gemüse und Früchten und schließlich noch einen wilden und verträumten Naturgarten als Rückzugsort und zur Erholung. Aber ich habe weder ein ausreichend großes Grundstück zur Verfügung, noch die Zeit, um es zu bewirt-

schaften. Ich muss also einen Kompromiss finden: Ich pflanze nur solche Dinge in meinem Garten, auf der Terrasse und auf Fensterbänken, die gleichermaßen Augen- und Gaumenschmaus versprechen! Blüten, Blätter und Früchte zum Essen, Würzen und Dekorieren, duftende Kräuter und dekorative Gemüsesorten. Mein wunderschöner Genussgarten!

**ANNETTE KRETZSCHMAR**



Schön, dass ich Ihnen meine neuen kreativen Arbeiten vorstellen darf. Für mich ist das Erfinden neuer Melodien stets eine Herausforderung. Das Wunder ist ja, dass erst einmal nichts da ist. Und aus dem Nichts wachsen Töne zu Melodien. Komponieren ist wie das Erwachen einer Blume im Frühling. Dass Sie in Ihrem Alltag immer wieder eine Zeit des „Auf-hörens“ finden, um einer Musik ihr Ohr zu schenken, wünscht Ihnen

*Ihr Hans-Jürgen Hufeisen*

# Wie das Erwachen einer Blume im Frühling

Hans-Jürgen Hufeisen ist virtuoser Blockflötenspieler, Komponist, Arrangeur, Choreograph – ein Multitalent, ein kreatives Kraftpaket, das seine Energie und Inspiration durch ein umfangreiches Œuvre, verschiedenste Produktionen und Produkte manifestiert, die aber alle als spezielle „Hufeisenmusik“ erkennbar sind und in den letzten 25 Jahren zu seinem Markenzeichen geworden sind.

Die Blockflöte begleitet den Künstler seit seiner Kindheit: „Ich hatte mir mal mit sechs Jahren eine Blockflöte gewünscht und die bekam ich auch. Dann bekam ich Blockflötenunterricht. Aber nicht wie man das heute so tut – in der Schule, man geht zu einem Musiklehrer. Nein. Meine damalige Heimmutter nahm mich mit und wir gingen in den Wald und sie sagte: Hier hast du das Mundstück der Flöte und jetzt versuche mal die Geräusche des Vogels nachzuahmen oder das Rauschen des Windes oder was weiß ich, das Krabbeln oder das Gehüpf von

Tierchen oder das schnelle Gehen einer Maus. Das war gar nicht einfach, aber es funktionierte. Die Blockflöte bedeutet mir viel, manchmal glaube ich, fast: alles. Das ist für mich die Würde vor einem Baum zu stehen. Ich habe ja Holzflöten und mit jeder Holzflöte wird Lebendiges weitergegeben. Vielleicht hat mal dieses ‚Hölzle‘ irgendwann in der Vorzeit, als es noch ein Baum war, Melodien von einem Vogel gehört. Und diese Melodien gehen wahrscheinlich durch dieses Holz immer weiter. Das ist so meine Fantasie, und wenn ich dann Melodien erfinde auf so einer Holzflöte, dann gehen die Melodien, die der Baum damals aufnahm, immer noch weiter. Sie werden neu geschaffen. Für mich ist das auch ein ganz tolles Bild für – wir sagen es ja mit einem altmodischen Wort – Auferstehung. Aber hier steht wirklich etwas neu auf. Ich stehe vor so einer Holzflöte mit Würde. Sie war einmal ein Baum.“

Alle Musik CDs:  
Spielzeit ca. 30 Minuten  
Digi-Pack  
UVP € 6,95 / sfr 10,50  
Verlag am Eschbach

**1**  
**Einfach segensreich sein**  
EAN 42-6019112-123-6

**2**  
**Sich einfach entfalten**  
EAN 42-6019112-260-8

**3**  
**Einfach zur Ruhe kommen**  
EAN 42-6019112-259-2

**4**  
**Eine kleine Musik für dich –  
Einfach Weihnachtsfreude**  
EAN 42-6019112-125-0

**5**  
**Eine kleine Musik für dich –  
Ganz im Einklang sein**  
EAN 42-6019112-100-7



Nicht, dass dein Himmel  
immer voller Geigen hängt,  
aber dass du durch Moll und Dur  
dein Lebenslied findest  
und zum Lebenskünstler wirst –  
das wünsch ich dir.

Nicht, dass du einfach aufgehst  
in der Vielstimmigkeit des Lebens.  
Es kommt auf jeden Ton an.  
Spitze die Ohren deines Herzens.  
Lerne, auf die Lebensmelodie zu hören,  
die du in dir trägst.  
Dass du in Einklang kommst mit dir  
und diese Weise lebst auf deine Weise –  
das wünsch ich dir.

Mögest du deine eigene Note finden,  
aber auch die Erfahrung des Zusammenspiels und des  
Rhythmus,  
in dem alles zusammen klingt und schwingt.  
Nicht, dass immer nur reine Harmonie herrscht.  
Aber dass deine Melodie  
über alle Dissonanzen und Spannungen  
ihren vollen Klang entfaltet  
in der großen Musik des Lebens –  
das wünsch ich dir.

Ich wünsche dir, dass du einstimmen kannst  
in das neue Lied,  
das die Liebe anstimmt.  
Dann steckt Musik in deinem Leben und alles wird möglich,  
dann wird die ganze Welt singen und jauchzen,  
dann erklingt die Symphonie des Seins.  
Dass du diese Kraft erlebst, die dich beflügelt  
und in der Himmel und Erde einander berühren –  
das wünsch ich dir.

ULRICH PETERS

# Lebe das Lied deines Lebens

Während meines letzten Sommerurlaubs hatte ich endlich Gelegenheit, das Chagallmuseum in Nizza zu besuchen. Es war ein großartiges und beeindruckendes Erlebnis, und danach fanden besondere Erinnerungsstücke den Weg in meine Lesecke. Darunter war auch eine echte Entdeckung: Ein längst vergriffener Bildband über das Kuppelbild Chagalls in der Pariser Oper. Was folgte, waren Staunen und Inspiration, den vielen musikalischen Spuren im Werk Chagalls zu folgen: Für ihn klingt die ganze Welt, sein gesamtes Werk ist voll Musik. Sein 1964 vollendetes Bild *Das Leben* legt dafür zum Beispiel ein vielstimmiges Zeugnis ab. Einerlei, ob er von den großen Lieben seines Lebens erzählt, von der Schöpfung oder dem großen Stern, aus dem fortwährend neues Leben geboren wird – immer und ausnahmslos ist die Musik im Spiel. Chagalls Bilder sind gemalte Klänge, in denen die Farben von der Liebe und dem Leben singen.

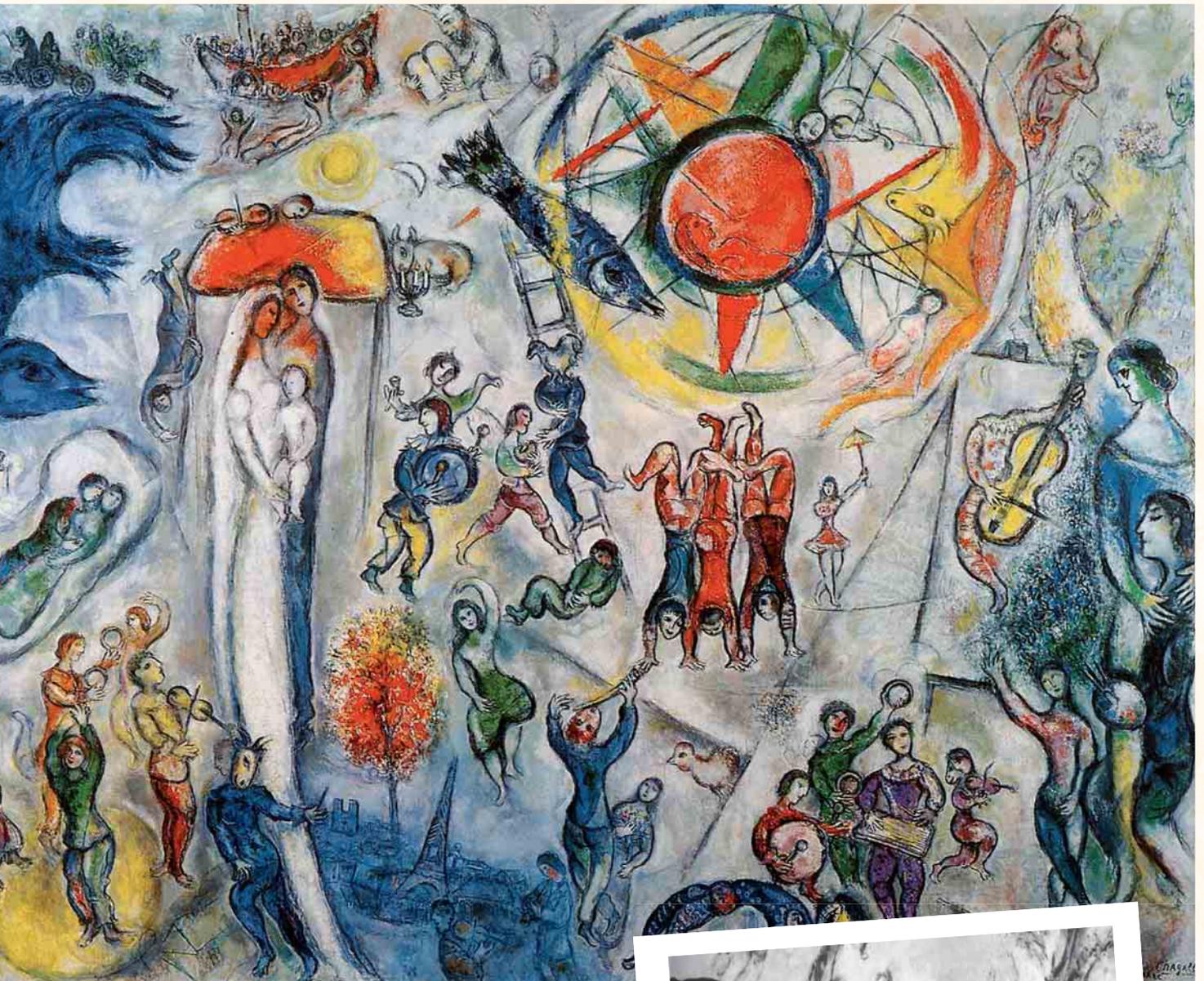
ULRICH PETERS



1  
**Lebe das Lied deines Lebens**  
64 Seiten plus Panoramaseite  
Hardcover, 16 x 19 cm  
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / sfr 22,90  
ISBN 978-3-86917-126-5  
Verlag am Eschbach



4



In unserem Leben gibt es  
wie auf der Palette des Malers  
nur eine einzige Farbe,  
die dem Leben  
und der Kunst  
Sinn verleiht:  
Die Farbe der Liebe.

Wir sollen unser Leben,  
solange es dauert,  
mit unseren Farben der  
Liebe und Hoffnung ausmalen.

**MARC CHAGALL**

Alle CDs:  
Spielzeit ca. 30 Minuten  
Digi-Pack  
UVP € 6,95 / sfr 10,50  
Verlag am Eschbach

**2**  
**Das Lied des alten Malers**  
ISBN 978-3-86917-137-1

**3**  
**Das Märchen von der  
kleinen Melodie**  
ISBN 978-3-86917-138-8

**3**  
**Das Geheimnis von  
Onkel Neuchs Geige**  
ISBN 978-3-86917-139-5



# Pause – Jetzt!



**Weniger ist mehr**  
48 Seiten  
vierfarbige Fotoillustration  
Hardcover, 12 x 19 cm  
€ 7,95 [D] / € 8,20 [A] / sfr 11,90  
ISBN 978-3-86917-123-4  
Verlag am Eschbach

## KATRIN GÖRING-ECKARDT

Endlich mal ein paar Tage frei! Der Feiertag lädt dazu ein, am verlängerten Wochenende auszuspannen. Kürzlich habe ich mir so eine Auszeit gegönnt. Was habe ich mich über die zwei freien Tage gefreut! Ein schönes kleines Hotel hatte ich mir dafür ausgesucht. Nicht übermäßig komfortabel, aber mitten im Grünen. Abseits gelegen und doch keine allzu weite Zugreise. Gerade richtig, um die Seele baumeln zu lassen – dachte ich. Als ich ankam, ließ ich mich glücklich und zufrieden aufs Bett fallen. Dann machte ich einen ausgedehnten Spaziergang. Da merkte ich bereits, dass ich irgendwie unruhig wurde. Etwas stimmte nicht. Fehlte mir was? Nein, nichts. Alles da, Sonne, Wasser, Wald. Mehr brauchte es wirklich nicht. Wieder im Hotel angekommen, blätterte ich im Hotelprospekt nach

der Öffnungszeit der Sauna und entdeckte eine kleine Randnotiz: „Unsere Zimmer und unser Restaurant sind elektromogreduziert“, las ich da. Das heißt auch: kein Handyempfang. Ja, natürlich, das war’s! Mein Handy hatte seit Stunden keinen Ton von sich gegeben. Dabei hatte ich mich mittlerweile so sehr daran gewöhnt, mobil und immer erreichbar zu sein. Und jetzt Pause. Komisch, dachte ich schon, keiner will was von mir. Und das war kein gutes Gefühl, obwohl ich die Ruhe doch so sehr herbeigesehnt hatte, denn wir brauchen alle die Unterbrechungen, die Pausen und das Ausruhen im Leben, Pausen auch von den modernen Kommunikationsmöglichkeiten. Aber wenn sie dann mal möglich sind, halten wir sie oft schlecht aus. Dann fehlt etwas. Den Alltag wirklich hinter sich zu

lassen, Zeit und Ruhe zu haben und diese auch genießen zu können, fällt nicht immer leicht. Und trotzdem: Wir haben Sehnsucht danach. In Psalm 13 heißt es: „Ich bin zur Ruhe gekommen. Mein Herz ist zufrieden und still. Wie ein Kind in den Armen der Mutter, so ruhig und geborgen bin ich bei dir, Gott!“ Was für ein schönes Bild! Gott hilft uns, den Alltag zu unterbrechen, anderes zu denken, die Dinge manchmal ganz anders zu machen, noch einmal anzufangen. Nachdem ich verstanden hatte, was mich so unruhig gemacht hat in diesem schönen Hotel weit draußen im Grünen, konnte ich über mich selbst lachen. Das Telefon blieb, wo es war, samt seinem Internetzugang, meine Seele hatte frei und ich war Gott dankbar dafür.

**KATRIN GÖRING-ECKARDT**

ZEIT FÜR UNSERE GROSSEN FRAGEN



**1**  
**Die großen Fragen**  
 232 Seiten  
 Hardcover mit Schutzumschlag  
 14 x 22 cm  
 € 17,90 [D] / € 18,40 [A] / sfr 25,90  
 ISBN 978-3-8436-0143-6  
 Patmos Verlag



**2**  
**Knallvergnügt und naseweis**  
 Gedanken, die Mut machen  
 Grünewald



**4**  
 HANS JÖRG FEHLE  
**Halt machen**  
 Stille-Impulse  
 auch für Eilige  
 Grünewald



**3**  
**Du gibst meinem Leben weiten Raum**  
 Spirituelle Texte von Frauen  
 Anders halt und  
 anders sein  
 Schwabenverlag



**3**  
**Du gibst meinem Leben weiten Raum**  
 160 Seiten  
 Hardcover mit Leseband,  
 12 x 17 cm  
 € 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sfr 21,90  
 ISBN 978-3-7966-1560-3  
 Schwabenverlag

**2**  
**Knallvergnügt und naseweis**  
 120 Seiten, durchgehend vierfarbig  
 Hardcover, 12 x 19 cm  
 € 12,90 [D] / € 13,30 [A] / sfr 18,90  
 ISBN 978-3-7867-2893-1  
 Matthias Grünewald Verlag

**4**  
**Halt machen**  
 128 Seiten  
 Englische Broschur, 12 x 19 cm  
 € 12,90 [D] / € 13,30 [A] / sfr 18,90  
 ISBN 978-3-7867-2920-4  
 Matthias Grünewald Verlag

# Natürlich leben

TRADITIONEN, DIE MÜTTER AN  
TÖCHTER WEITERGEBEN



Wir verlebten im subtropischen Paradies Südafrika eine richtige Bilderbuchkindheit. Viele heiße Nachmittage waren wir mit unserem Kindermädchen unterwegs, gingen verwunschene Pfade durch den Busch auf der Suche nach einem sagenhaften Gnom. In Afrika ist es Sitte, dass das erste Enkelkind sehr viel Zeit mit der Großmutter verbringt. Meine lebte ganz im alten Stil. Ihr Geld verdiente sie als Schneiderin; sie arbeitete zu Hause und verbrachte viel Zeit in ihrem herrlichen Gemüse- und Obstgarten. Ich erinnere mich an Beete mit Ananas, Mango und an Zitronenbäume, ich sehe noch die dicken, seltsam geformten roten und orangefarbenen Tomaten, die hängenden Kürbisse und Süßkartoffeln vor mir. Meine Groß-

mutter führte mich durch die Jahreszeiten. Wir backten Brot, kochten Gelee und Konfitüre und wir machten ein. Sie zeigte mir, wie man eine Handcreme aus geschmolzenem Bienenwachs und duftendem Mandelöl zaubert und aus gelber Seife und Zucker eine Packung macht, um einen Splitter zu ziehen. Unter dem Küchenfenster ließ sie Minze wachsen, um Fliegen abzuwehren, und ihre frischen Taschentücher bespritzte sie mit Lavendelwasser, um ihre gelegentlichen Kopfschmerzattacken zu lindern. Kurzum: Meine Großmutter lehrte mich natürlich zu leben, und ihre Lehren sind in mir noch heute lebendig. Seit meiner Kindheit in Südafrika ist sehr viel Zeit vergangen. In all den Jahren hatte ich Gärten, habe wunder-

volle Gelees und Konfitüren gekocht, köstliche Weichkäse zubereitet und in einem Jahr so viele Möhren geerntet, dass es für viele Jahre gereicht hätte. Seit meine eigenen Kinder groß sind, habe ich professionell gekocht, bin von Kanada nach Mexiko gefahren, verbrachte einen Sommer in New York und einen weiteren in Frankreich, rührte viele Töpfe mit Bienenwachs an und bereitete in vielen Küchen Essen zu. Heutzutage lese, schreibe, male und koche ich, und wenn ich im Herbst höre, wie die Gänse über mein Haus fliegen und ich sie sehnlichst zurückerwarte, weiß ich, dass ich natürlich (!) sehr zufrieden bin. Danke, Großmutter!

VIVIENNE BOLTON



**1 Sinnerlebnis Duft**  
88 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 16 x 21 cm  
€ 14,90 (D) / € 15,40 (A) / sfr 21,90  
ISBN 978-3-7995-0713-4  
Jan Thorbecke Verlag

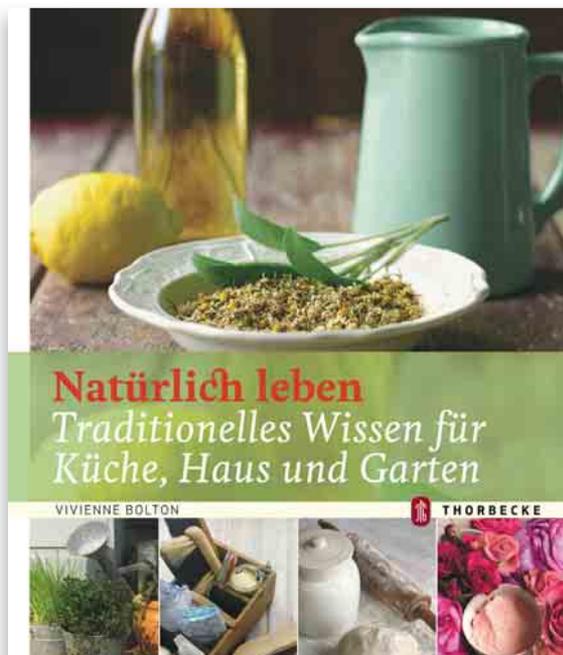
**3 Natürlich leben**  
176 Seiten, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Hardcover, 21 x 24 cm  
€ (D) 22,90 / € 23,60 (A) / sfr 34,90  
ISBN 978-3-7995-3567-0  
Jan Thorbecke Verlag

**2 Natürlich selbst gemacht**  
192 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover mit Schutzumschlag  
Format 19 x 23,5 cm  
€ (D) 22,90 / € 23,60 (A) / sfr 34,90  
ISBN: 978-3-7995-0702-8  
Jan Thorbecke Verlag

**2 Naturkosmetik aus meinem Garten**  
120 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 16 x 21 cm  
€ 16,90 (D) / € 17,40 (A) / sfr 24,50  
ISBN 978-3-7995-0743-1  
Jan Thorbecke Verlag

## DIE LUFT MIT FEINEM FRÜHLINGSDUFT TRÄNKEN

Pflanzen Sie früh blühende Mini-Narzissen oder strahlend blaue Traubenzhyazinthen in hübsche Porzellantassen, -schalen und Gläser. Stellen Sie einige ins Schlafzimmer und in kleinen Gruppen auf den Kamin oder auf die Fensterbank. Im warmen Haus werden sich die Blüten schnell öffnen und die Luft mit einem Frühlingsduft tränken. Stärker duften Hyazinthen, deren Zwiebeln im Herbst in die Erde gepflanzt werden müssen, damit sie im Frühjahr blühen. Doch im März kann man schon Schnittblumen oder knospende Topfblumen vorsichtig in hübsche Blumentöpfe setzen.



## Eine neue Art zu erziehen entdecken

Jedes Kind ist ein wunderbares Geheimnis, schreibt der polnische Arzt und Pädagoge Janusz Korczak. Deshalb kann das Zusammenleben mit ihm allein schon eine spirituelle Erfahrung sein. Dazu aber ist es wichtig, offen zu sein für das, was uns in nicht wiederholbaren Augenblicken im Zusammensein mit ihm begegnet, und auch das ernst zu nehmen, was den sogenannten Alltag ausmacht mit all seinen Banalitäten, Problemen, aber auch Höhepunkten und unseren täglich neuen Versuchen und Irrtümern. Es geht um eine „Alltagsspiritualität“, die Kindern und Erwachsenen hilft, unabhängiger, achtsamer und liebevoller zu werden, und die es ermöglicht, sich mit der Tiefendimension des Lebens, mit dem Göttlichen, mit den kosmischen Ordnungen zu verbinden. Der Alltag und die sogenannten „kleinen Dinge“, also das Unscheinbare, scheinbar Unwichtige, bieten ein unerschöpfliches Reservoir an Lebensmöglichkeiten, die es zu entdecken gilt.

Was im Erziehungsalltag für uns und unsere Kinder „Wirklichkeit“ wird, hängt in entscheidendem Maße davon ab, ob es uns gelingt, gerade in der

Auseinandersetzung mit den kleinen Dingen des Alltags eine wahrnehmende, achtsame Haltung zu entwickeln, die große und ungeahnte Kräfte freisetzen kann ... Lachen, Weinen, Essen, Schweigen, Spielen, Streiten und Sich-Versöhnen – all das sind keine spezifisch religiösen Begriffe. Wohl aber können diese Lebensäußerungen in die Alltagsspiritualität einfließen. Spiritualität ... ist gerade nicht das Verlassen der Alltagswelt, sondern folgt deren Spuren ... Dabei geht es um die tiefen Beziehungen zwischen Mensch und Mensch, Mensch und Mitwelt, Mensch und Gott, die letztendlich als Geheimnis des Lebens im ganz normalen Alltag durchscheinen.

Kinder imitieren nicht nur unser Verhalten, sie spüren auch sehr genau unsere Stimmungen, unsere Lebenshoffnung und Lebensfreude, oder eben das Gegenteil. All das hat atmosphärische Auswirkungen. Es geht also in erster Linie um die Weitergabe einer Grundhaltung des Vertrauens in das Leben an die nächste Generation. Wie bereichernd eine Erziehung für alle Beteiligten ist, die nicht nach Rezepten, Methoden und Ratschlägen vorgeht,

sondern zunächst der eigenen Wahrnehmung traut, können diejenigen erfahren, die den Mut haben, sich dem Fluss des Lebens ... anzuvertrauen.

Wir wünschen Müttern, Vätern und Erziehenden den Zuwachs an Kraft, der sich durch die feinfühligere Wahrnehmung der Kleinen und des Kleinen von selbst einstellt.

**SIGRID TSCHÖPE-SCHEFFLER  
UND HELMUT TSCHÖPE**



**Große Kraft in kleinen Dingen**  
168 Seiten  
Paperback, 14 x 22 cm  
€ 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sfr 21,90  
ISBN 978-3-8436-0150-4  
Patmos Verlag

## Lebe gut GEWINNSPIEL

Lebe gut lädt Sie ein: **SCHICKEN SIE UNS IHR SCHÖNSTES FOTO VOM LESEN IN FREIER NATUR** per E-Mail an [gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de](mailto:gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de). Lebe gut veröffentlicht die fünf besten Bilder in seiner nächsten Ausgabe und verlost fünf Pakete „Mein Herz steht Kopf“ (S. 22/23) unter allen Teilnehmenden.



Nehmen Sie bis zum 30. Juni 2012 am Gewinnspiel teil.

Viel Glück wünscht Ihnen  
**IHR Lebe gut - TEAM**

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de). Mit der Einsendung Ihres Fotos erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Große Kraft  
in kleinen  
Dingen



## Die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe ...

Das Erdbeben ereignete sich am späten Nachmittag und dauerte nur wenige Sekunden. Die meisten Menschen hielten sich im Freien auf und so war die Zahl der Toten und Verletzten verhältnismäßig niedrig. Für eine Familie allerdings, die sieben Stunden unter den Trümmern nach ihrem Kind suchte und es schließlich leblos bergen konnte, war das natürlich kein Trost. Nachbarn und Familienangehörige waren herbeigeeilt, um der jungen Mutter, die allem Anschein nach gerade eines ihrer Kinder verloren hatte, beizustehen. Weinend standen die Frauen um das Kind herum: „Wir sollten sie wenigstens noch waschen, bevor wir sie beerdigen“, sagte eine der Frauen.

Behutsam säuberten sie das kleine Gesicht von Ruß und Staub mit Wasser, als das Mädchen plötzlich die Augen aufschlug und wie am Spieß zu brüllen begann. „Emel, dein Kind lebt“, riefen die Frauen, dankten Allah für dieses Wunder und vergossen Tränen der Freude.

Die Frau, die ihr Glück kaum fassen konnte, weil sie Minuten vorher noch um ihr Kind trauerte, war meine Mutter, und das kleine Mädchen, das sich ins Leben zurückbrüllte, war ich. Ich hatte offensichtlich noch nicht vor, mit gerade einmal vier Jahren schon zu sterben. Und das war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe ...

**ZUHAL SOYHAN**

### Ungebrochen

220 Seiten, mit vielen Fotos  
Hardcover mit Schutzumschlag,  
14 x 22 cm  
€ 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sfr 28,50  
ISBN 978-3-8436-0145-0  
Patmos Verlag



„Deutschlands einzige TV-Moderatorin im Rollstuhl. Sie ist charmant, witzig und besitzt eine schier unglaubliche Präsenz und Ausstrahlung.“

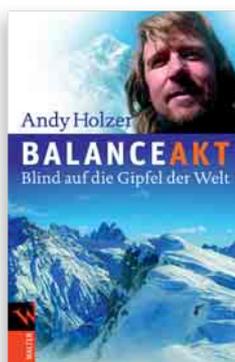
**HERMANN HOEBEL IN WELT AM SONNTAG**

### GESCHICHTEN VOM ÜBERLEBEN



#### Sieben Stunden im April

160 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag,  
14 x 22 cm  
€ 17,90 (D) / € 18,40 (A) / sfr 25,90  
ISBN 978-3-8436-0038-5  
Patmos Verlag



#### Balanceakt

230 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag,  
14 x 21 cm  
€ 19,95 [D] / € 20,50 [A] / sfr 30,50  
ISBN 978-3-8436-0043-9  
Patmos Verlag

Ein Meter dreißig groß, Glasknochenkrankheit, ein Leben im Rollstuhl – das entspricht nicht gerade dem typischen Profil für eine Karriere im Fernsehen. Doch Zuhale Soyhan kämpft sich durch. An die hundert Knochenbrüche, ständige Operationen und eine Kindheit in Heim und Krankenhaus entmutigen sie nicht. Im Gegenteil: Zuhale Soyhan lebt ihre Träume und liebt ihr Leben. Heute ist sie Deutschlands einzige Fernsehmoderatorin im Rollstuhl. *Lebe gut* hat sie besucht ...

**Frau Soyhan, Sie haben die Glasknochenkrankheit und sitzen im Rollstuhl. Trotzdem bezeichnen Sie sich als Glückspilz. Warum?**

Rollstuhl und Glasknochenkrankheit sind schon manchmal sehr unpraktisch, aber ich habe sie relativ bald akzeptiert, sodass ich mich auf mein Leben konzentrieren konnte. Eine andere Antwort auf ihre Frage wäre diese: Ich habe den Partner für's Leben gefunden, eine wundervolle Familie und sehr gute Freunde. Ich habe einen Beruf, der mich ausfüllt und ernährt. Ich führe ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben – was kann man mehr wollen?

**Woher nehmen Sie Ihre Kraft und Lebensfreude?**

Aus dem Leben selbst. Ich bin ein sehr glücklicher und zufriedener Mensch und das gibt Kraft und Lebensfreude, die mich jeden Tag wieder ansportet.

**Sie sind in der Türkei geboren und leben heute in München. Welche Rolle spielt Ihre türkische Heimat in Ihrem Leben?**

Für mich ist es eine große Bereicherung, in zwei so unterschiedlichen Kulturen zuhause zu sein, wobei Deutschland eindeutig meine Heimat ist. Ich weiß mich aber auch bei meinen türkischen Verwandten gut aufgehoben und fühle große Verantwortung für meine Familie.

**Während Ihrer schulischen und beruflichen Laufbahn hat man Ihnen mehr Steine in den Weg gelegt, als dass man Sie gefördert hätte. Wie haben Sie es trotzdem geschafft, Fernsehjournalistin zu werden? Schritt für Schritt, nicht auf dem direkten Weg. Aber auf diesen „Umwegen“ bin ich immer wieder Menschen begegnet, die zwar sehr überrascht von meinem Berufswunsch waren, mich aber machen ließen. Man muss nämlich nicht alles alleine schaffen. Dafür bin ich noch heute unendlich dankbar!**

**Was entgegenen Sie Menschen, die „Behinderten“ grundsätzlich weniger zutrauen?**

Lesen Sie mein Buch! Aber im Ernst: Gleicht ihre Defizite aus und sie werden die Gesellschaft mit ihren Stärken bereichern, die sonst nicht zur Geltung kämen. Wir sollten es uns einfach nicht länger leisten, Menschen auszugrenzen – warum auch immer.

Für *Lebe gut* sprach Heike Hermann mit Frau Soyhan

A woman with dark hair, wearing a black long-sleeved top and black pants, is sitting in a silver wheelchair on a paved path. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a lush green park with large trees and grass. The text 'Power ist keine Frage DER GRÖSSE' is overlaid on the left side of the image.

Power ist  
keine Frage  
**DER GRÖSSE**

# Das Paradies ist gleich nebenan



Wo ist das Paradies? Inspiriert vom Sternbild des Großen Bären gibt der große russische Dichter Leo Tolstoi die Antwort: Wer von Herzen gibt und an den Nächsten denkt, wird es nicht

suchen müssen. Denn es ist gleich nebenan. Mit ihrer außergewöhnlichen Maltechnik erzählt Barbara Trapp das russische Märchen auf ganz besondere Weise und lässt dessen Seele erstrahlen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, mehrere Wochen im Sommer habe ich mich mit der Illustration dieser kleinen Geschichte von Tolstoi beschäftigt. Da ich eine Nachteule bin, sind die meisten Bilder in der Nacht entstanden und beim Malen in absoluter Stille gingen mir viele Gedanken durch den Kopf. Auch der, dass Leo Tolstoi nicht irgendein Schriftsteller für mich ist. Mit dem Malen der Bilder wurden längst verschüttete Erinnerungen wach: Plötzlich war ich wieder das kleine Mädchen, das zwischen den hohen

Bücherregalen des Vaters sitzt und die Namen der großen russischen Dichter leise vor sich hin sprechend auf dunklen Buchrücken entziffert. In der Erinnerung glitzern diese Buchstaben wie Gold. Die Bücher meines Vaters wurden für mich schon sehr bald zu viel mehr als zu einem „Goldschatz“. Sie waren für mich Dorfkind ein Tor in die große weite Welt. Schon damals spürte ich den Wunsch, Geschichten zu „malen“. Aus dem Dorfmadchen wurde eine Kunststudentin, die in Halle an der Saale die Malerei von

der Pieke auf erlernte. Über viele verschlungene Wege bin ich dann irgendwann im Markgräflerland bei Freiburg gelandet. Fast in direkter Nachbarschaft zum Verlag am Eschbach. Ich freue mich, dass ich dieses kleine und feine Büchlein für Sie illustrieren durfte, und hoffe, dass Ihnen die Bilder gefallen. Dem Verlag habe ich für Sie gerne einige handsignierte Exemplare zur Verfügung gestellt. Melden Sie sich und Sie erhalten in den nächsten Tagen einen persönlichen Gruß.

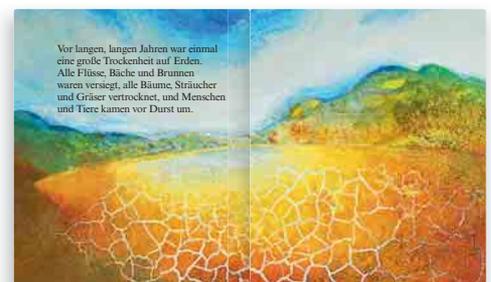
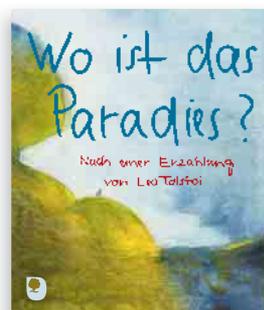
HERZLICH IHRE BARBARA TRAPP

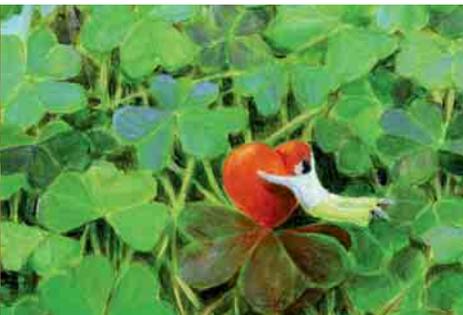
#### Wo ist das Paradies?

24 Seiten  
vierfarbig  
geheftet, 11 x 13 cm  
€ 2,30 [D] / € 2,40 [A] / sfr 3,60  
ISBN 978-3-86917-114-2  
Verlag am Eschbach

„Vor langen, langen Jahren war einmal eine große Trockenheit auf Erden. Alle Flüsse, Bäche und Brunnen waren versiegt, alle Bäume, Sträucher und Gräser vertrocknet, und Menschen und Tiere kamen vor Durst um. Da ging eines Tages ein kleines Mädchen von daheim fort, mit einem Krug in der Hand, um Wasser für die kranke Mutter zu suchen...“

LEO TOLSTOI





# Alles, was das Herz begehrt

Herzlich willkommen in meiner Bilderwelt. Seit 1991 lebe ich mit meiner Familie in Pfinztal bei Karlsruhe. Ich arbeite dort als freie Illustratorin und Malerin. Was mich bei dieser Arbeit bewegt? Beherzt Farbe ins Leben zu bringen. Mit Herzenslust neue Welten zu schaffen. Dinge sichtbar zu machen, die eigentlich unsichtbar sind. Und eine einfühlsame Symbolsprache für alles das zu finden, was letztlich unsagbar und unfassbar ist. So wie in meinen Herzblättern, die ich Ihnen hier gerne persönlich vorstelle. Meine Liebeserklärung ans Leben.

## GESTÄNDNIS

*Ich möchte dir so viele Worte sagen –  
doch keines reicht für das, worum es geht,  
weil wohl, solange diese Welt besteht,  
die Worte niemals ganze Wahrheit tragen.*

*Und dennoch will ich diese Worte wagen:  
Ich liebe dich; wie es mein Herz versteht.  
Gleich wie der Wind den Löwenzahn verweht,  
verweht die Liebe alle dunklen Fragen.*

*Lass uns gemeinsam neue Wege gehen,  
so altertümlich dies auch klingen mag –  
und das Gepäck von früher tragen wir zu Zweit.*

*Dann werden wir auch Horizonte sehen.  
Aus Horizonten wächst schon bald ein neuer Tag.  
Sag du nur Ja! Ich bin dazu bereit.*

**PETER SPANGENBERG**

© PRIVAT



1

### Herz(k)arten

10 Postkarten in Geschenkverpackung,  
15 x 10,5 cm  
UVP € 8,90 / sfr 14,-  
EAN 42-6017982-010-6  
Patmos Verlag

2

### Ich liebe dich durch dünn und dick

64 Seiten, durchgehend vierfarbig  
Hardcover mit Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,90 [D] / € 9,20 [A] / sfr 13,50  
ISBN 978-3-8436-0177-1  
Patmos Verlag

3

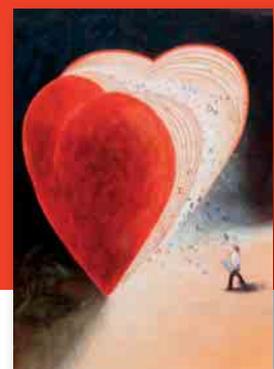
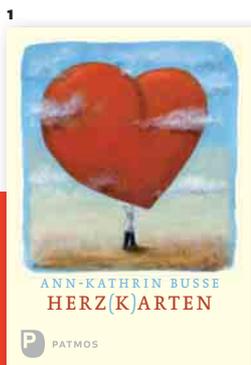
### Mein Herz steht Kopf

44 Seiten  
durchgehend vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 17,90 [D] / € 18,40 [A] / sfr 25,90  
ISBN 978-3-8436-0144-3  
Patmos Verlag

4

### Herzblätter

Blankbook  
160 Seiten  
hochwertiges, tintenfestes Papier  
Hardcover mit Leseband, 13 x 21 cm  
UVP € 9,90 / sfr 15,80  
EAN 4260179820113  
Patmos Verlag



PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

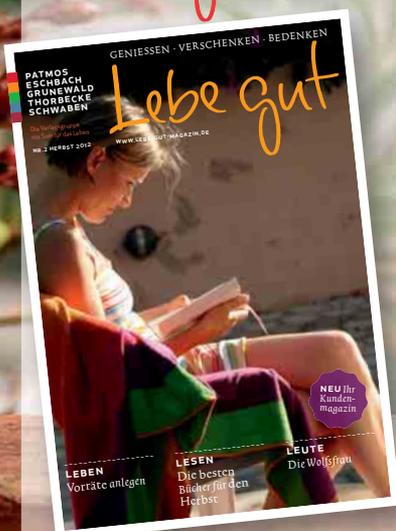
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Wer zu lesen versteht,  
besitzt den Schlüssel zu großen Taten,  
zu unerträumten Möglichkeiten,  
zu einem berauschend schönen,  
sinnerfüllten  
und glücklichen Leben.

**ALDOUS HUXLEY**

SCHON JETZT VORMERKEN:

Lebe gut 2/2012



Erscheint im September 2012.  
Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit  
beigehefteter Bestellkarte.

