

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.2 HERBST 2012

Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

© JAN GREUNE/LOOK-FOTO

NEU Ihr
Kunden-
magazin

LEBEN

Erinnerungen an
helle Tage

LESEN

Die besten
Bücher für den
Herbst

LEUTE

Von Wölfen und
Wundern

EDITORIAL

„Wo die Sonne KOMMT DER ARZT nicht

Mit diesem Sprichwort, das der Sonne und dem Sommer gesundheits- und insgesamt lebensförderliche Wirkungen zuschreibt, überreichen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses zweite Heft von *Lebe gut*. Der große Erfolg und Zuspruch, den wir für die Erstausgabe erhalten haben, ermutigt uns dazu.

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

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens Stroppe
Chefredaktion: Matthias Reimann
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 Schwabenverlag AG, Eschbach
© Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

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

Preisstand
15. August 2012
Preis- und Ausstattungsänderungen vorbehalten.

hinkommt, hinein.“

Der Sommer hebt jetzt zu seinem leuchtend farbenfrohen Finale an. In diesem Übergang ist er ebenso sehr die Zeit der Entfaltung, Fülle und Reife wie wenig später auch der (ersten) Ernte. Was immer jetzt geschieht, was wächst und gedeiht - es sammelt die Strahlen der Sonne und verwandelt sie in neue Lebenskraft und eine andere Gestalt. Wer den Sommer bewahren will, muss nun seinerseits dessen Früchte sammeln und verarbeiten: Getreide, später dann Tomaten, Äpfel, Pflaumen, Quitten und Kartoffeln. Marmeladen werden gekocht und Obstkompotte, Gurken werden eingelegt, Holundersaft hergestellt, Kuchen und Heilkräuter gepflückt, Rosen und Lavendel geschnitten und konserviert. Was jetzt zählt, ist das, was bleibt - übrigens auch in den Vorratskammern der Seele. Denn dieses Finale markiert keinen Schluss. Es ist eine Zusammenfassung, die weiterführt. Wir erleben kein Ende, sondern eine Vollendung.

Wer den Sommer so versteht, weiß ihn auch zu bewahren - gewandelt zwar, deswegen aber nicht weniger wunderbar. Lebe gut lädt Sie dazu ein, bietet wiederum viel Gutes zu lesen und ebenso viele Inspirationen, gut zu leben. „Auch das ist Kunst“, soll Johann Wolfgang von Goethe geschrieben haben, „ist Gottes Gabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.“ Recht hat er wieder einmal, der alte Herr ...

Ihr

Ulrich Peters, Vorstand

VERLAGSGRUPPE PATMOS



Für deine Vorratskammer



1
Willi Hoffssümmen (Hg.)
77 Sonnenfenster
Geschichten, die das Herz erwärmen
Format 12 x 19 cm
128 Seiten
Hardcover mit Leseband
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sfr 19,50
ISBN 978-3-7867-2942-6
Matthias Grünewald Verlag

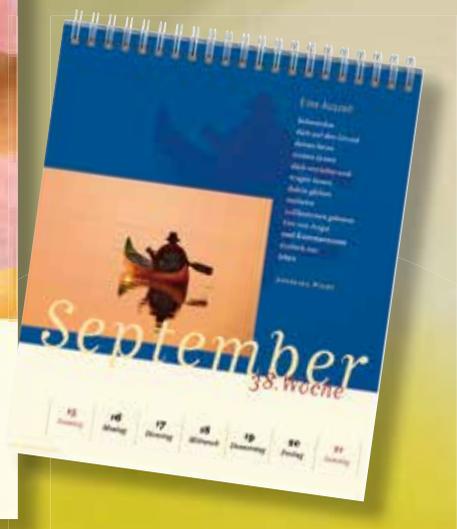
2
Claudia Peters (Hg.)
Die schönste Zeit ist heute 2013
Eschbacher Jahres-Kalender
60 Seiten, 18,5 x 22 cm
vierfarbig, mit Spiralbindung und Aufsteller
€ 12,99 [D] / € 13,50 [A] / sfr 24,50
978-3-86917-135-7
Verlag am Eschbach

3
Christa Spilling-Nöker
Ein Segen bist du
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbige Foto-illustration, gebunden
€ 7,99 [D] / € 8,30 [A] / sfr 12,00
978-3-86917-143-2
Verlag am Eschbach

4
Christa Spilling-Nöker
Ein großes Ja zum Leben
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbige Foto-illustration, gebunden
€ 7,99 [D] / € 8,30 [A] / sfr 12,00
978-3-86917-143-2
Verlag am Eschbach

5
Christa Spilling-Nöker
Ein heiter-besinnliches Florarium
gepflanzt und gehegt von Christa Spilling-Nöker
48 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 12,99 [D] / € 13,50 [A] / sfr 19,50
978-3-86917-125-8
Verlag am Eschbach

SOMMERFARBEN FÜR DIE SEELE



„Ohne Gedichte kann ich nicht leben“ sagt Claudia Peters, als ich sie auf einen Espresso treffe und sie nach dem Geheimnis ihres Kalenders „Die schönste Zeit ist heute“ frage. Ein Griff in die Handtasche und ein kleiner ihrer vielen legendären Notizzettel kommt zum Vorschein. „Ja“, sagt sie, „ich habe immer ein Sammelsurium von kleinen Zetteln, auf denen alle möglichen Gedankensplitter zu finden sind.“ Und was steht auf diesem? „Das Gedicht ist uns selbst auf der Spur, es zeigt uns Wege, die wir verlassen haben, die wir finden oder wieder finden müssen, wenn

wir auf dem Weg zu uns selbst sind. Darum sind Gedichte unverzichtbar, darum gehören sie zu unserem Existenzminimum“.*

Wir unterhalten uns noch eine Weile, was denn sonst noch alles zum Überleben in dieser Welt gehört: Freunde, Sterne, Tränen, Blumen, Wasser, Kinder, Umarmungen... und natürlich ein vollmundiger Espresso. Und einen Wunsch gibt sie mir noch mit auf den Weg: Dass ich die Kraft eines Gedichtes spüre und mich bei dem Gedanken ertappe: „Die schönste Zeit ist heute“.

*ELISABETH BORCHERS in der FAZ vom Februar 2011



Von „kleinen Mutanfällen“ und „Hoffnungsgeschichten“ sprach Dorothee Sölle einmal, als sie gefragt wurde, was Gedichte für sie bedeuten. An diese Worte muss ich denken, als ich Christa Spilling-Nöker in ihrem Garten an einem Sommertag besuche. Der Duft von Rosen und Kaffee empfängt mich, Sonnenhut und Stockrosen blühen und aus dem Halbschatten einer Kiefer leuchten lauter bunte Punkte, ihre geliebten Fleißigen Lieschen. Ein Brunnen plätschert und in einer lauschigen Laube warten von ihr selbst gemachte Köstlichkeiten: Passen „kleine Mutanfälle“ und „Hoffnungsgeschichten“ in so eine Idylle? „Ja“ sagt Christa Spilling-Nöker und bald spricht sie von ihren Erfahrungen als Seelsorgerin, als Lehrerin, Freundin und Schriftstellerin. Dass das alltägliche Leben alles andere als Idylle ist, das weiß sie zu gut, denn sie hört zu, achtet auf ihr Gegenüber und lässt (mich) teilhaben an ihren ganz persönlichen Erlebnissen: Leichtes und Schweres im Lebensalltag. „Mein Garten ist für mich ein Stückchen heile Erde, ein Refugium zum Lesen und Schreiben, für Stille und Erholung – und zugleich ein Ort, an dem ich gelegentlich am Zaun mit den Nachbarn beim Plaudern ein Sträußchen oder einen Ableger austausche. Und wenn ich meine Blumen anschaue, dann sehe ich lauter kleine Hoffnungszeichen, lauter Ausrufezeichen, wie die grazilen Glockenblumen, die im leichten Sommerwind schwingen, die in mir ein Gefühl von Dankbarkeit zum Klingen bringen und ich weiß, nichts ist selbstverständlich, was uns an Gutem widerfährt.“ Ein lebhaftes Gespräch über die Hoffnungszeichen Rose, Lavendel, Rittersporn, Löwenzahn und was unsere Augen noch so erspähen, schließt sich an und der Wunsch, dass man ein inneres Sträußchen voll bunter Blumen immer für sich bewahren sollte.

Eine Hand voll bunter Beeren bekomme ich noch mit für den Heimweg, Lavendelgebäck und ein zartes duftendes Röslein. Und zwischen all den Köstlichkeiten ein Kärtchen mit einem Gedicht, das diesen Nachmittag noch lange nachklingen lässt.



1
Das Märchen vom Bernstein
 24 Seiten, vierfarbig
 geheftet, 11 x 13 cm
 € 2,30 [D] / € 2,40 [A] / sFr 3,60
 ISBN 978-3-86917-157-9
 Verlag am Eschbach

2
Das Märchen vom Olivenbaum
 24 Seiten, vierfarbig
 geheftet, 11 x 13 cm
 € 2,30 [D] / € 2,40 [A] / sFr 3,60
 ISBN 978-3-86917-062-6
 Verlag am Eschbach

3
Spätsommertage
 20 Seiten, vierfarbig
 geheftet, 16 x 19 cm
 € 4,20 [D] / € 4,40 [A] / sFr 6,40
 ISBN 978-3-86917-056-5
 Verlag am Eschbach

4
Jedem Alter wohnt ein Zauber inne
 48 Seiten, vierfarbig
 Hardcover, 12 x 19 cm
 € 6,- [D] / € 6,20 [A] / sFr 9,20
 ISBN 978-3-86917-148-7
 Verlag am Eschbach

5
Von den Steinen der Weisen
 48 Seiten, vierfarbige Fotoillustration
 Hardcover, 12 x 19 cm
 € 7,99 [D] / € 8,20 [A] / sFr 12,00
 ISBN 978-3-86917-150-0
 Verlag am Eschbach



Dann bückt er sich und wirft den soeben aufgehobenen Stein auf einen Haufen zu vielen anderen.

Es gibt wohl viele Steine hier und viel Arbeit, versuche ich den begonnenen Gesprächsfaden weiter zu spinnen. Er nickt. Früher habe ich mich oft geärgert über die Steine, sagt er, und sie eine unnütze Plage geschimpft, wann immer ich einen fand.

Jetzt weiß ich es besser! Sehen Sie nur! Er deutet mit erdiger Hand zu dem Steinhaufen. Zwei smaragdgrüne Eidechsen nehmen dort gerade ein Sonnenbad. Blitzschnell verschwinden sie in den Schutz der Steine, als sich eine Wolke vor die Sonne schiebt.

Ein kleiner Lavendelbusch zwängt seine nadelartigen Blätter zwischen den Steinen hervor, gelber Mauerpfeffer mit winzigen Sternchenblüten schmiegt sich an, und die filzige, graugrüne Blattrosette einer Königskerze breitet sich am Rande des Steinhaufens aus. Ein schönes Bild. Ich staune.

Der alte Gärtner bemerkt es, lächelt mich an und sagt im Weiterarbeiten: Genau das ist es, ein kleines Stück Lebenskunst! Seitdem ich gelernt habe mit den Steinen zu leben, sehe ich vieles mit anderen Augen!

ANGELIKA WOLFF

aus: *Jedem Alter wohnt ein Zauber inne*

Spätsommertage

Von der Ernte eines ganzen Lebens



Man braucht ein Leben lang,
um jung zu werden.

PABLO PICASSO



© CORTINCOIEL / PHOTOCASE.COM



4

5

Vorräte fürs Leben

Eine Speisekammer für die Seele

„GUTES selber machen!“

Jahreszeitenküche
frisch vom Markt

THORBECKE



Kaufen, öffnen, erwärmen – guten Appetit ...
Wie bequem und rationell doch das Leben geworden ist: Der nahe Supermarkt hält unzählige Fertigprodukte bereit, die minutenschnell und „garantiert gelingsicher“ zubereitet werden können und selbst im Winter gibt es dort Obst und Gemüse zu kaufen – fertig geputzt, nicht selten etwas wässrig und fad, aber dafür praktisch eingeschweißt.

Weshalb also eigene Tomaten oder Zucchini anpflanzen und sie wochenlang hegen und pflegen? Wieso Brot selbst backen, wenn es im „Backshop“ um die Ecke aus dem Automat purzelt? Und warum dann den praktisch-gekiesten Hinterhof gegen einen bunten Küchengarten eintauschen?

Ganz einfach: Weil es mehr Spaß macht! Weil selber machen, selber gärtnern, und selber kochen kreativer ist, zufrieden macht, entspannt und entschleunigt und – weil das Resultat all der „Mühe“ um Welten besser schmeckt, riecht und aussieht, als industriell hergestellte Fertigprodukte mit oft zweifelhaften Inhaltsstoffen!

Zum Glück braucht man dazu weder eine profunde Ausbildung zum Gärtner, Koch oder Landwirt noch einen alten Bauernhof. Höchstens ein bisschen Kreativität – und vielleicht eine kleine „Initialzündung“, etwa als kleines Geschenk von Freunden: ein Topf mit frischem Rosmarin, eine nostalgische Gießkanne oder aber ein schönes Garten- oder Kochbuch. Erntet man erst einmal die eigenen Kürbisse, genießt die eigene Marmelade oder würzt den Salat mit eigenen Kräutern – wird man kaum mehr von seinem neuen Hobby lassen!

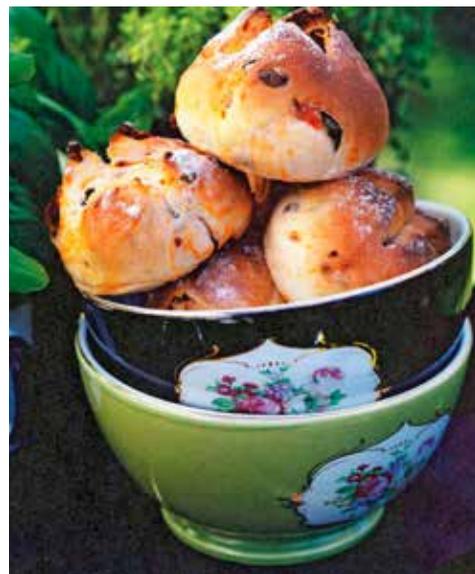
Mit seinem feinen Kräuter- und Tomatengeschmack passt dieses Brot gut zu Gebrilltem und Salaten.

EIN RICHTIGES SOMMERBROT, in das Sonne und Wärme eingebakken sind.

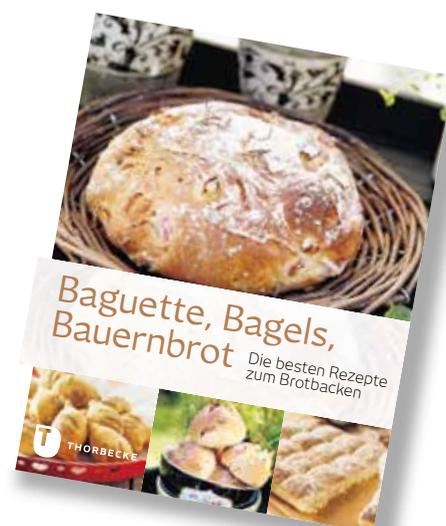
So wird's gemacht:

1. Die Tomaten in Stücke schneiden. Das Basilikum hacken. Die Hefe in lauwarmerem Wasser (37°C) an rühren und Zucker, Salz und Öl hinzufügen. Das Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Ein wenig Mehl zum Kneten und Formen aufbewahren. Mehl und Basilikum in den Teig mischen. Unter einem Backtuch 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte legen und in zwei Stücke teilen. Zu Würsten formen und in 36 Stücke teilen. Zu runden Brötchen formen und auf ein Blech mit Backpapier legen.
3. Weitere ca. 30 Minuten unter einem Backtuch gehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
4. Die Brötchen mit leicht verquirltem Ei einpinseln. Ein Kreuz in die Brötchen schneiden. In der Mitte des Ofens ca. 15 Minuten backen lassen. Auf einem Gitter unter einem Backtuch abkühlen lassen.

Der wunderbare Geschmack von Basilikumbrot



FÜR CA. 30 BRÖTCHEN:
12 EINGELEGTETE GETROCKNETE TOMATEN
1 BUND BASILIKUM
50 G HEFE
500 ML WASSER
1 EL ZUCKER
2 TL SALZ
2 EL OLIVENÖL
13-14 DL WEIZENMEHL (CA. 780-840 G)
ZUM BEPINSELN:
1 EI



Baguette, Bagels, Bauernbrot
160 Seiten, durchgehend farbig
19 x 23 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
€ 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sFr 30,50
ISBN 978-3-7995-0711-0
Jan Thorbecke Verlag

Die französische Landhausküche

160 Seiten, durchgehend farbig
 19 x 24 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
 € 22,90 [D] / € 23,60 [A] / sFr 32,90
 ISBN 978-3-7995-3577-9

Die Schwarzwaldküche

112 Seiten, durchgehend farbig
 22 x 25 cm, Hardcover
 € 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sFr 28,50
 ISBN 978-3-7995-0769-1
 Jan Thorbecke Verlag

Landleben zwischen Schafen und Bauerngärten

160 Seiten, durchgehend farbig
 22 x 25 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
 € 24,90 [D] / € 25,60 [A] / sFr 35,50
 ISBN 978-3-7995-3569-4
 Jan Thorbecke Verlag

Konfitüren, Chutneys & Gelees

1224 Seiten, durchgehend farbig
 21 x 26 cm, Klappenbroschur
 € 19,90 [D] / € 20,50 [A] / sFr 28,50
 ISBN 978-3-7995-0894-0
 Jan Thorbecke Verlag

Hühnerstall und Küchengarten

192 Seiten, durchgehend farbig
 19 x 24 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
 € 24,90 [D] / € 25,60 [A] / sFr 35,50
 ISBN 978-3-7995-3573-1
 Jan Thorbecke Verlag

Hokkaido, Zucchini und Co.

88 Seiten, durchgehend farbig
 16 x 21 cm, Hardcover
 € 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sFr 21,90
 ISBN 978-3-7995-0882-7

So schmeckt es auf dem Lande

192 Seiten, durchgehend farbig
 19 x 24 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
 € 22,99 [D] / € 23,70 [A] / sFr 32,90
 ISBN 978-3-7995-0701-1
 Jan Thorbecke Verlag

Die italienische Landhausküche

160 Seiten, durchgehend farbig
 19 x 24 cm, Hardcover mit Schutzumschlag
 € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 28,90
 ISBN 978-3-7995-0741-7



2

3

Komm mit aufs Land

SOMMERFARBEN SCHMECKEN



„Der Wunsch ländlich zu leben und sich eine Idylle zu schaffen, ist bei vielen Menschen tief verwurzelt. Es ist das Gefühl, sich und seinen Lieben einen Ort zu schaffen, an dem Muße bleibt, sein Leben mit allen Sinnen zu genießen. Wo wir den Duft von Rosen und Kräutern einatmen, selbst geerntetes Obst und Gemüse weiterverarbeiten und uns

im Umfeld mit Schafen, Hühnern und Ziegen erleben und uns eins mit unserer Umwelt fühlen. Es ist der Wunsch, sein Leben selbst zu bestimmen, es zu vereinfachen und auf unsere eigene Kraft zu vertrauen. Es sind die zahlreichen Wege dorthin, die uns viel Freude schenken und unsere Lebensqualität erhöhen!“

KATHARINA BODENSTEIN
Mitautorin des Buches „Landleben“

Die Bücher auf dieser Seite laden Sie ein, sich inspirieren zu lassen, Ideen Schritt für Schritt individuell umzusetzen und zu erfahren, dass es sich lohnt, dass Leben in und um unser Zuhause in die eigenen Hände zu nehmen. Detaillierte Infos finden Sie auch im Internet unter www.thorbecke.de. Oder fragen Sie Ihren Buchhändler gleich um die Ecke.

„Kochen ist UNSERE LEIDENSCHAFT“

Martina Göldner-Kabitzsch und Susann Kreihe, beide Köchinnen aus Passion wie Profession, präsentieren in ihrem neuen Buch „delikat & formvollendet“ zahlreiche Rezepte für exquisite Gerichte. Sie verraten darüber hinaus jedoch auch fantasievolle Präsentations- und Dekorationsideen, die für besondere „Wow-Effekte“ sorgen. Selbst einfache Zutaten bekommen durch eine originelle Art der Zubereitung und der kunstvollen Inszenierung einen glamourösen Touch. Das Besondere an dem Band: Alles läßt sich einfach nachmachen und jedem wird's gelingen!

Das Auge isst bekanntlich immer mit. Aber was ist wichtiger: Geschmack oder Ästhetik?

KREIHE: Wir schätzen beide sehr gutes Essen und kochen leidenschaftlich gern, privat und beruflich. Ein Gericht muss natürlich schmecken, aber perfekt ist es nur dann, wenn auch bei seinem Anblick ein „Ah“ und ein „Oh“ zu vernehmen ist. Dieser Ansatz, den wir beide vertreten, führte zur Idee unseres Buches.

GÖLDNER-KABITZSCH: Bei unserer Arbeit als Kochkursleiterinnen, bei Kochshows oder auch bei Fernsehauftritten ist das gekonnte Anrichten und Präsentieren der Speisen sehr wichtig, damit auch das Auge angesprochen wird. Dabei ist es für Laien gar nicht so schwer, mit etwas Hilfe oder Anleitung selbst kleine „Wunderwerke“ auf den Tisch bringen, außergewöhnlich und aufregend angerichtet. Wie es funktioniert, zeigt dieses Buch.

Was ist das Geheimnis Ihres Buches, was macht es so einzigartig?

KREIHE: „Delikat und formvollendet“ ist die gelungene Kombination aus raffinierten,

nachkochbaren und perfekt in Szene gesetzten Gerichten. Mit einer Fülle von Tipps und Tricks aus der Profi-Küche geben wir dem Leser ein Buch an die Hand, das dem Kochen eine neue Wertigkeit verleiht.

GÖLDNER-KABITZSCH: Ich würde sagen: Dieses Kochbuch macht dort weiter, wo andere aufhören – nämlich bei der kunstvollen Inszenierung der Speisen.

Wen soll Ihr Buch faszinieren?

GÖLDNER-KABITZSCH: Alle, die auf ihrer Suche nach dem Gaumenkitzel auch daran interessiert sind, das fertige Gericht kunstvoll und beeindruckend auf dem Teller zu präsentieren. Sie erfahren hier auf hohem fachlichem Niveau, wie aus leicht nachzukochenden, fantasievollen Gerichten kleine Meisterwerke mit großer Wirkung auf Auge und Gaumen entstehen.

KREIHE: Mit anderen Worten: Wir wollen all jene ansprechen, die gern essen und Wert auf Genuss legen. Kochen macht Spaß und ist ein tolles Hobby. So kann sich sowohl die Hausfrau, als auch der Hobbykoch an unseren Rezepten erfreuen.

Verraten Sie uns noch, welche Ihrer Kreationen Ihnen die meiste Freude bereitet hat?

GÖLDNER-KABITZSCH: Diese Frage ist wirklich schwer zu beantworten, da alle Rezepte ihren besonderen Reiz haben. Ich liebe aber vor allem Speisen, in denen unterschiedliche Aromen, Konsistenzen, Farben und auch Temperaturen miteinander kombiniert werden.

KREIHE: Mein Lieblingsgericht sind die Lamm-schnecken mit Taboulé. Und ich liebe Bulgur als Beilage, denn es lässt sich vielseitig variieren und hat einen schönen Biss.

MARTINA GÖLDNER-KABITZSCH gründete 1997 die Manufaktur „von Blythen“ in Berlin. Dort produziert sie edle Produkte aus naturreinen Blüten. Außerdem vermittelt sie in Kochshows und Seminaren ihr Wissen rund um das genussvolle Erleben und Genießen von Blüten.

SUSANN KREIHE, gelernte Köchin, absolvierte ein Studium an der Hotel- und Touristikfachhochschule in Marburg. Danach war sie persönliche Assistentin von Johann Lafer und unterstützt mittlerweile auch zahlreiche andere Köche und Kochsendungen.



1
delikat & formvollendet
136 Seiten, durchgehend vierfarbig
Hardcover mit Schutzumschlag, 22 x 25 cm
€ 29,99 (D) / € 30,90 (A) / sfr 40,90
ISBN 978-3-7995-0772-1
Jan Thorbecke Verlag

2
Blütenmenüs
184 Seiten, durchgehend vierfarbig
Hardcover mit Schutzumschlag
€ 29,90 / € 30,80 (A) /
sfr 40,90
ISBN 978-3-7995-3548-9
Jan Thorbecke Verlag

3
Für Euch gekocht
192 Seiten, durchgehend farbig
Hardcover mit Schutzumschlag
€ 24,90 / € 25,60 (A) /
sfr 35,50
ISBN 978-3-7995-0725-7
Jan Thorbecke Verlag

FRANZISKA TAUBE ist die Fotografin des Bandes, deren Stil die Leichtigkeit und Raffinesse der Gerichte aufgreift und transportiert. Ihre klare und puristische Art der Fotografie lenkt den Blick direkt auf das Wesentliche.



© OLIVER FANTITSCH

„Susann Kreiße ist eine langjährige Wegbegleiterin meiner Unternehmungen. Ich war begeistert, als sie mir die Layout-Entwürfe zu ihrem ersten eigenen Buch „delikat & formvollendet“ gezeigt hat – dem ich den Erfolg wünsche, den es mit Sicherheit verdient hat.“

Ihr **JOHANN LAFER**



Von Wölfen **UND WUNDERN**



„Ein Wolf zeigt sich dir nur, wenn er dir etwas **MITTEILEN WILL.**“

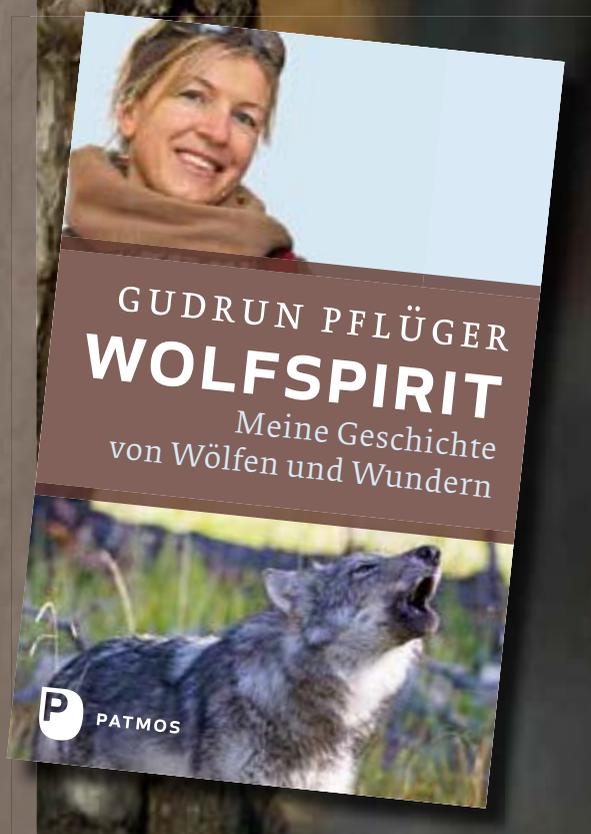
Gudrun Pflüger hat eine ganz eigene Geschichte erlebt. Eine Geschichte, die aufhorchen lässt, die berührt und nachdenklich macht. Wölfe in der kanadischen Wildnis wurden nicht nur zu ihren engsten Weggefährten. Sie retteten auch ihr Leben und halfen ihr, ihren Lebensweg neu zu finden. Ein Wunder? Eine atemberaubende Hoffnungsgeschichte? Auf jeden Fall eine spannende und berührende Lebenserfahrung, die einen nicht wieder loslässt. Hier ein Auszug:

Und schon wieder ist Coal verschwunden. Dieser dunkle Wolf hält mich ganz schön auf Trab. Er ist der Weitwanderer unter unseren besondern Wölfen. Heute da, morgen fast achtzig Kilometer weiter im Süden. Wie macht er das bloß, noch dazu mit einer Pfote, der eine Zehe fehlt? Er hat sie geopfert, als er in eine Fußfalle getreten ist. Hat sie sich selbst abgebissen, damit er in Freiheit weiterleben kann. Seitdem treibt er sich unruhig entlang der Foothills an den Ostflanken der Rockies herum. Neben der Nachtwache südlich des Kananaskis Country versuche ich tagsüber mit Coal mitzuhalten.

Ich habe sein Signal in den steilen Flanken der Livingstone Weiden geortet. Von der staubigen Schotterstraße aus war eine sehr gute Peilung möglich. Ich parke sofort am Rand, springe aus dem Auto, schultere meinen Rucksack und laufe über die letzten, sich unter der warmen Frühlingssonne langsam auflösenden Schneefelder schnurstracks auf das Signal zu. ...

Die Steilheit des Geländes und die Schneediefe machen es unmöglich, regelmäßig Coals Signal zu checken. Endlich erreiche ich einen kleinen Zwergbirkenhain außerhalb der Lawinenschneise. Das Gelände ist hier etwas flacher. Ich verschnaufe und mache wieder eine Peilung. Ganz nah, er ist so nah, dass der sogenannte Attenuator, also das Signal, das man nur in unmittelbarer Nähe des Senders bekommt, ausschlägt. Er muss da im Hain vor mir irgendwo kauern. Mit einem Schlag fällt mein Adrenalinpiegel und stille Ernüchterung tritt ein. Ich erwache. Ich habe ihn vor mir hergetrieben. Ihn, den ich so bewundere in seiner Geisterhaftigkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber allen Gefahren, ihn habe ich vor mir hergehetzt. Im tiefen Schnee und steilen Gelände hat er wieder einmal seinen Lebenswillen zeigen müssen und diesen mit seinem Blut in den Schnee geschrieben. Plötzlich weine ich. Aus Erschöpfung, aber vor allem aus Mitleid mit Coal. Ich bin von mir selbst enttäuscht, dass ich der Gier, Coal endlich einmal mit eigenen Augen zu sehen, nicht habe widerstehen können. Sie ist zu Lasten des ohnehin schon so getriebenen Wolfes gegangen. Für ihn ist es vielleicht schon Routine, wieder einmal flüchten zu müssen. Für mich ist es eine neuartige, einzigartig traurige Erkenntnis.

Ich beginne mit ihm zu reden, langsam entschuldige ich mich in Richtung Gebüsch, in dem sich zwei aufmerksame Ohren versteckt halten. Ich rede beruhigend weiter, während ich bedächtig meinen Rückzug antrete. Coal soll wissen, dass ich nicht eine von denen bin. Als ich wieder am Auto ankomme, spüre ich die volle Kraft der Frühlingssonne. Ich blicke in den schattigen, kalten Hang, wo Coal, der Wolf, nun seine Ruhe findet. Wenige Monate später wird er zum letzten Mal verfolgt.



e AUCH ALS
BOOK

Wolfspirit

Format 14 x 22 cm
224 Seiten
mit vielen Fotos
Hardcover mit Schutzumschlag
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]
sfr 28,90
ISBN 978-3-8436-0141-2
Patmos

Ich umarme WÖLFE und ich umarme meine HOFFNUNG

Lebe gut IM GESPRÄCH MIT GUDRUN PFLÜGER

Gudrun, was fasziniert dich ausgerechnet an Wölfen?

Mich faszinieren die vielen Ähnlichkeiten mit uns Menschen beziehungsweise mit dem, wie wir uns das Zusammenleben wünschen: ihre überschwängliche Freundlichkeit zueinander, ihr ausgeklügeltes Sozialgefüge, ihre effiziente Art, mit ihrer Energie umzugehen, ihre außergewöhnliche Feinfühligkeit sowohl gegenüber ihren Familienmitgliedern als auch allgemein ihrer Umwelt und ihren Beutetieren gegenüber. Als Sportlerin habe ich die Ausdauer und Zielstrebigkeit der Wölfe bewundert, auch ihre Widerstandsfähigkeit, ja fast schon Hartnäckigkeit gegenüber jahrhundertelanger Verfolgung.

Welche Erfahrungen hast du bei deinen hautnahen Begegnungen mit Wölfen in Kanada gemacht?

Wölfe sind sehr intelligente, neugierige und scheue Tiere. Sie sind in Normalsituationen absolut ungefährlich für den Menschen. Da, wo Wölfe durch die Gegend streifen, ist eine gewisse Ganzheit zu spüren; ich sage bewusst nicht 'Wildnis', denn die braucht der Wolf entgegen unseren Vorstellungen nicht. Was er braucht, sind genug Beutetiere, Ruhezeiten und die Möglichkeit, zu wandern. Auf der emotionalen Ebene wird er schnell zur Projektionsfläche menschlicher Weltanschauungen und Ängste. Dort jedoch, wo er immer anwesend war, sehen ihn die Menschen meist einfach als eine der vielen Naturgewalten an. Nicht mehr und nicht weniger.

Du warst eine erfolgreiche Spitzensportlerin im Skilanglauf und Berglauf. Welche Bedeutung haben die Erfolge und Erfahrungen aus dieser Zeit für dich heute?

Die einzelnen Siege haben an Bedeutung verloren, die allgemeine Fitness und meine Liebe zu Herausforderungen, zu Schnee und Kälte und vor allem das Charakterbildende des jahrelangen Spitzensports waren essentiell für all meine späteren Forschungsprojekte in Kanada. Und danach vor allem für meinen Willen, meine Krankheit zu besiegen.

2005 wurde bei dir ein aggressiver Gehirntumor festgestellt. Heute bist du wieder gesund. Was hat dir beim Durch- und Überstehen dieser schweren Krankheit am meisten geholfen?

Alles, was mich zu einer erfolgreichen Spitzensportlerin gemacht hat, hat mir sehr geholfen. Bei Ausdauersportarten, wo man über lange Zeit das eigentliche Ziel nicht mal im Blickfeld hat, schult man besonders seine Geduld und die Zuversicht, dass sich die Anstrengungen auch einmal auszahlen werden. Man entwickelt Kräfte, an die man unter Normalumständen selbst nie geglaubt hätte. Und die Wölfe spiegeln diese Eigenschaften genauso wider. Als Einzelerlebnis sticht sicherlich die nahe Wolfsbegegnung auf einer Wiese im Küstenregenwald heraus. Ich will glauben, dass mir die Wölfe mit ihrer Berührung etwas von ihrer Kraft für das Bewältigen der Krankheit mitgeben wollten. Die intensiven Naturerfahrungen, die ich dank ihrer Erforschung allgemein habe machen können, haben mir einen unbändigen Lebenswillen gegeben. Heute nenne ich das Gefühl „Mein innerer Wolf“. Der Glaube an den Sinn des eigenen Daseins kann uns zu großen Wundern führen.

Liebe Gudrun, lieben Dank für das Gespräch und für dein bewegendes Buch über Wölfe und Wunder.





Eine kleine, zarte und brutal realistische Asiatin kommt herein, stellt sich vor. „Wie viel willst du wissen?“ „Alles.“ Dann nennt sie mir die genaue Diagnose, die geplante Therapie und die Überlebensquote. Klar, sachlich, erschütternd. Und zuletzt der Satz: „*But hope dies last.*“ Und draußen ist sie. *But hope dies last.* Ja, genau das ist es, Frau Doktor. DAS merke ich mir! Ich will keine statistische Nummer sein, *ich umarme meine Hoffnung!* Und plötzlich kommt es mir vor, als ob ich tief in mir einen Startschuss spüre. Das Rennen meines Lebens beginnt. Das Rennen UM mein Leben. *Wolfspirit, halte durch!* Denn die Hoffnung stirbt zuletzt.



GUDRUN PFLÜGER

ist Diplom-Biologin und ehemalige Profisportlerin im Skilanglauf und Berglauf. Nach ihrer Karriere als Sportlerin übersiedelte sie nach Kanada und engagierte sich für den Schutz der Küstenwölfe in British Columbia. Ihre Forschungsarbeiten dokumentiert der mehrfach preisgekrönte Film »Auf der Spur der Küstenwölfe«. Heute lebt sie mit ihrem Sohn Conrad in der Nähe von Salzburg und setzt sich für die Akzeptanz der Wölfe in ihrer Heimat ein.

Sternstunden

Ich wünsche dir Sternstunden,
Momente, in denen dir etwas klar wird und einleuchtet,
funkelnde Sterne am Firmament deines Lebens,
die das Dunkel durchdringen.

Ich wünsche dir Sternstunden,
Augenblicke, die lange und gut nachklingen,
erfüllt von der Wärme und dem Licht wirklicher Begegnungen,
die dich stark und mutig machen.

Ich wünsche dir Sternstunden,
Zeiten, in denen du zu dir selbst und zur Welt kommst,
überraschend wie ein Geschenk und ein guter Gedanke,
der dich weiterbringt.

Ich wünsche dir Sternstunden,
Erfahrungen, die so hoch und so weit wie der Himmel sind,
unendlich wie ein geglückter Augenblick,
in dem dir Leben gelingt.

Ich wünsche dir Sternstunden,
in denen alles stimmt
und die ganze Welt zusammenklingt
wie ein Lied

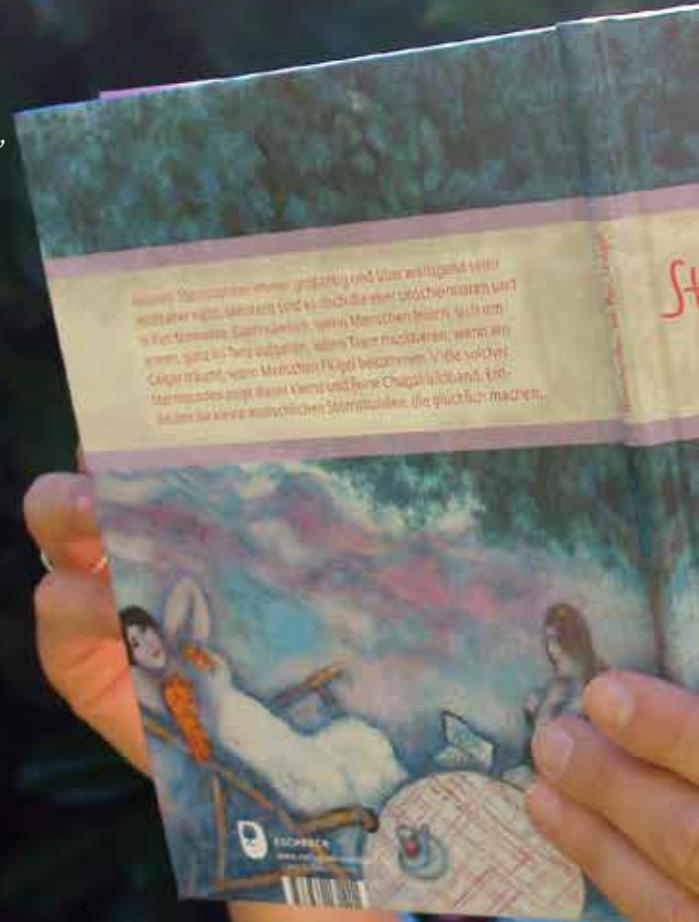
CLAUDIA PETERS

Ich wünsche dir STERNSTUNDEN

„Wenn man dieses Gartenidyll mit Bella und Ida anschaut, dann möchte man sich am liebsten dazusetzen. Kaum ein anderes Bild von Marc Chagall spricht eine so natürliche und herzliche Einladung aus wie dieses. Es erzählt von einer lichtblauen leichten Sternstunde, die jedem Menschen, jeder und jedem Einzelnen von uns, geschenkt

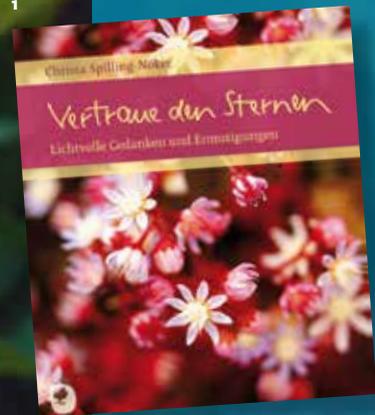
wird, wenn wir nur aufmerksam dafür sind. Es erzählt von Vertrauen und Freundschaft und von lebensfroher Gelassenheit. Ich möchte Sie einladen, weitere Sternstunden mit Marc Chagall zu entdecken: Unvergessliche Momente, die uns letztlich durchs Leben tragen und glücklich machen.“

ULRICH PETERS





2



1

1
Christa Spilling-Nöker
Vertraue den Sternen
Lichtvolle Gedanken und Ermutigungen
20 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, geheftet
€ 4,20 [D] / € 4,40 [A] / sfr 6,40
978-3-86917-155-5
Verlag am Eschbach

2
Sternstunden mit Marc Chagall
Ausgewählt und erzählt von Claudia und Ulrich Peters
Illustriert mit ausgewählten Bildern von Marc Chagall
64 Seiten, 16 x 19 cm, besondere Innengestaltung, gebunden
€ 14,99 [D] / € 15,50 [A] / sfr 21,90
978-3-86917-140-1
Verlag am Eschbach

3
Hildegard König
Espresso-Meditationen
Bei mir zu Hause sein
Format 12 x 19 cm
112 Seiten, Hardcover
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sfr 19,50
ISBN 978-3-7867-2957-0
Matthias Grünewald Verlag



3

1
Leben ohne dich

53 Seiten, durchgehend vierfarbig
Aufstellbuch mit Spiralbindung, 16 x
ISBN 978-3-7966-1559-7
€ 16,90 [D] / € 17,40 [A] / sFr 24,50
Schwabenverlag

2
Du bist noch immer da

48 Seiten, vierfarbig
Hardcover, 12 x 19 cm
ISBN 978-3-8436-0224-2
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
Verlag am Eschbach

3
Eines Tages ein Regenbogen

128 Seiten
Hardcover mit Leseband, 12 x 19 cm
ISBN 978-3-8436-0224-2
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
Patmos Verlag

4
Geborgen wunderbar

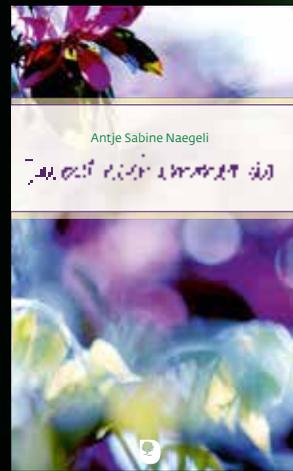
128 Seiten
Hardcover, 12 x 19 cm
ISBN 978-3-7867-2944-0
€ 12,99 [D] / € 13,40 [A] / sFr 19,50
Matthias Grünewald Verlag

5
Für immer in meinem Herzen

44 Seiten, durchgehend vierfarbig
Hardcover, 22 x 24 cm
ISBN 978-3-8436-0108-5
€ 14,90 [D] / € 15,40 [A] / sFr 21,90
Patmos Verlag

6
Niemals geht man so ganz

120 Seiten, vierfarbig
Hardcover, 16 x 24 cm
ISBN 978-3-8436-0225-9
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / sFr 28,90 sFr
Patmos Verlag



ERINNERUNGEN an helle Tage

„Niemand geht man so ganz, irgendwas von dir bleibt hier...“, sang Trude Herr. Und alle, die um einen Menschen trauern, wissen, wie wahr das ist. Es bleiben Erinnerungen an den geteilten Alltag und gemeinsame Erlebnisse und Träume. Diese guten Erinnerungen wie einen Schatz zu bewahren, hilft in der Zeit der Trauer und gibt Kraft zum Leben.

Die Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper hat berührende Geschichten gesammelt von prominenten Zeitgenossen und Frauen und Männern von nebenan, die Trauernden Mut machen die eigenen Erinnerungen wertzuschätzen.



Lebe gut - VERLOSUNG

WOLFGANG NIEDECKEN, Gründer der Kölschrock-Band BAP und **HEIN SIMONS**, bekannt geworden als „Heintje“, haben je zehn Exemplare des Buches signiert, die wir unter den Leserinnen und Lesern des *Lebe gut*-Magazins verlosen. Mit jedem Buch wird auch ein Blumenstrauß verschickt für einen lieben Menschen, den Sie in Ihrem Herzen trugen ... Schicken Sie einfach eine E-mail mit Ihrer vollständigen Adresse und dem Hinweis, von wem Ihr Wunschexemplar signiert sein soll, an gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de oder schreiben Sie an Verlagsgruppe Patmos, Gewinnspiel Lebe gut-Magazin, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

1 Geschichtenkalender 2013
Herausgegeben von Willi Hoffsümmmer
Wochenkalender mit 56 Blättern
24 x 32 cm, Spiralbindung
€ 19,99 / sFr 30,50
ISBN 978-3-7867-2918-1
Matthias Grünewald Verlag

2 Vollkommen unvollkommen
Frauenkalender 2013
Wochenkalender mit 56 Blättern
24 x 32 cm, Spiralbindung
€ 19,99 / sFr 30,50
ISBN 978-3-7966-1575-7
Schwabenverlag



Nach dem Sommer IST VOR DEM SOMMER



3 Jeden Tag ein Lächeln 2013
Phil-Bosmans-Kalender
Wochenkalender mit 60 Seiten
18,5 x 22 cm, Spiralbindung mit Aufsteller
€ 12,99 [D] / € 13,50 [A] / sFr 24,50
ISBN 978-3-86917-136-4
Verlag am Eschbach

4 Die schönste Zeit ist heute 2013
Wochenkalender mit 60 Seiten
18,5 x 22 cm, Spiralbindung mit Aufsteller
€ 12,99 [D] / € 13,50 [A] / sFr 24,50
ISBN 978-3-86917-135-7
Verlag am Eschbach

5 Thorbeckes Alte Gärtenkalender 2013
Wochenkalender mit 56 Blättern
24 x 32 cm, Spiralbindung
€ 19,99 / sFr 30,50
ISBN 978-3-7995-0745-5
Jan Thorbecke Verlag

6 Thorbeckes Kräutergarten Kalender 2013
Wochenkalender mit 56 Blättern
24 x 32 cm, Spiralbindung
€ 19,99 / sFr 30,50
ISBN 978-3-7995-0368-6
Jan Thorbecke Verlag

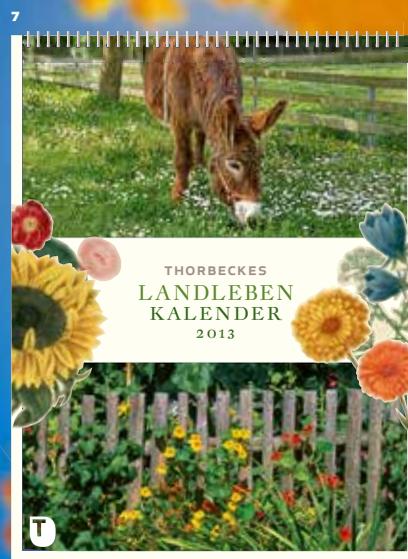
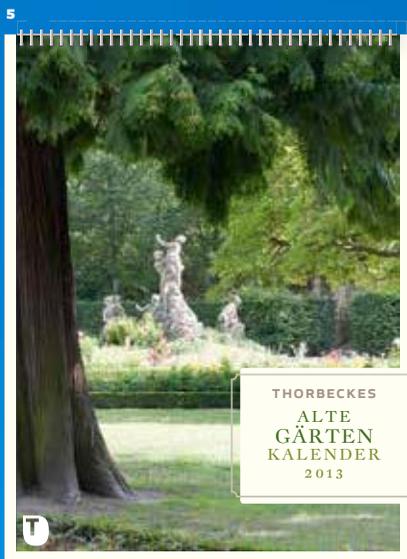
7 Thorbeckes Landleben Kalender 2013
Wochenkalender mit 56 Blättern
24 x 32 cm, Spiralbindung
€ 19,99 / sFr 30,50
ISBN 978-3-7995-0369-3
Jan Thorbecke Verlag

Die Welt, sie dreht sich immer schneller. Alles fließt und mitunter scheint es, dass nichts bleibt wie es war. Und doch gibt es manchmal kleine Oasen der Ruhe, des wohltuenden Stillstands, die einem zuweilen wie Brücken in die Vergangenheit vorkommen ...

Der Kalender an der Wand – neben dem Buffet in der Küche, im Flur oder über dem Schreibtisch – ist bei Vielen eine solche Oase. Man weiß nicht, seit wie vielen Jahren er dort schon hängt, jedenfalls ist er kaum mehr wegzudenken. Zwar wechseln stets die Kalenderblätter

und zeigen dabei Woche für Woche neue Gedanken, Impressionen und Termine. Und doch begleitet einen dieser Kalender durch die Jahre – treues Inventar nicht nur der Wohnung sondern auch des Lebens.

Die meisten Kalenderbilder hat man bereits vergessen, nur wenige Gedanken behalten. Und doch freut man sich jedes Jahr wieder auf den neuen, alten Kalender. Denn ohne ihn bliebe nicht nur die inzwischen ausgebleichte Stelle an der Wand sichtbar – es würde einem auch was fehlen im Leben.



Lebe gut GEWINNSPIEL



Herzlichen Dank für Ihre zahlreichen Einsendungen, die Sie uns zu unserem Gewinnspiel „Lesen in freier Natur“ in der letzten Ausgabe zugeschickt haben. Eigentlich hätten wir gerne alle Fotos hier veröffentlicht – leider müssen wir uns auf vier beschränken ... Herzlichen Dank allen Teilnehmern!

In diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „Für Euch gekocht“. **SCHICKEN SIE UNS EIN FOTO VON IHRER NÄCHSTEN EINLADUNG, DAS DIE ORIGINELL GESCHMÜCKTE TAFEL ZEIGT** per E-Mail an gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de. *Lebe gut* veröffentlicht die vier besten Bilder in seiner nächsten Ausgabe und verlost unter allen Einsendern vier Expl. des Titels „delikat & formvollendet“ samt einem Glas exquisiten Blütenaroma-Zuckers aus der „Manufaktur von Blythen“ von Martina Göldner-Kabitzsch, einer der beiden Autorinnen dieses Bandes (S. 12). Einsendeschluss ist der 30. September 2012.

Viel Glück wünscht Ihnen
IHR Lebe gut-TEAM

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.lebe-gut-magazin.de. Mit der Einsendung Ihres Fotos erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

„Auch das ist Kunst,
ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

SCHON JETZT VORMERKEN:

Lebe gut 3/2012



Erscheint im Oktober 2012.

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit
beigehefteter Bestellkarte.