

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

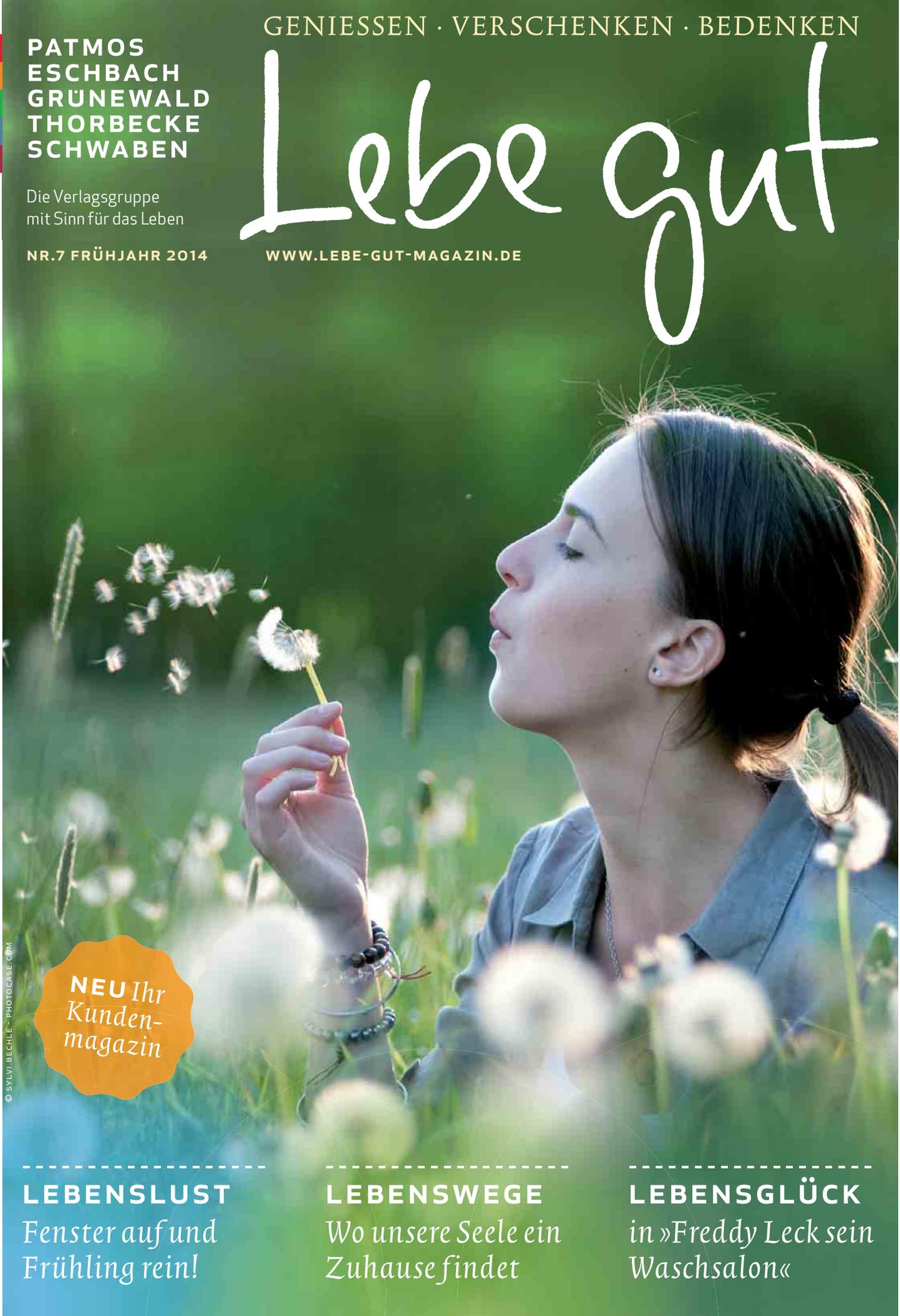
PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR. 7 FRÜHJAHR 2014

# Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

© SYLVIA BECHLE - PHOTOCASE.COM

---

## LEBENSLUST

Fenster auf und  
Frühling rein!

---

## LEBENSWEGE

Wo unsere Seele ein  
Zuhause findet

---

## LEBENSGLÜCK

in »Freddy Leck sein  
Waschsalon«



mich auf die Fensterbank setzen  
und blühen  
den anderen  
meine farben hinhalten  
und duften

meine stiele in die luft strecken  
meine wurzeln  
fest in der erde verankern  
und blühen  
einfach blühen  
aus lauter lust  
am leben

**SABINE HEUSER**

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin  
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 Stropfel

Chefredaktion: Matthias Reimann  
Gestaltung: Finken & Bumiller  
Druck: Süddeutsche Verlags-  
gesellschaft, 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  
© 2014 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland

Preisstand  
1. März 2014  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

EDITORIAL

# AUS LAUTER LUST am Leben

Die Fenster weit aufstellen. Kräftig durchlüften. Den frischen Frühlingswind, wohlriechend und warm durch mein Zuhause und mein Leben wehen lassen. Aufatmen. Den Augenblick genießen. Den ersten Liedern der Vögel lauschen. Sich berühren lassen vom Zwitschern, den Zauber eines neuen Anfangs spüren. Mit dem Fenster auch mich selbst öffnen. Weit werden und bereit für Neues. Die Seele in die Sonne halten. Am Horizont nichts als die Hoffnung, dass alles noch einmal

neu wird und alle Möglichkeiten offen stehen. Die Einladung annehmen. Sehnsüchte als meine Möglichkeiten entdecken. Aufblühen aus lauter Lust am Leben. Mein Frühlingsfenster zur Welt: ein perfekter Platz, um anzufangen, meinen Träumen von einem gelungenen Leben zu trauen. Lassen Sie sich inspirieren. *Lebe gut* öffnet seine Fenster ganz weit. Dass der Frühling auch Sie umfängt und Sie die Fülle und Erfrischung erfahren, die er bringt, wünscht Ihnen,

Ihr



Ulrich Peters, Vorstand  
Verlagsgruppe  
Patmos



**Willi Hoffsummer** ist bekannt als passionierter Geschichtenerzähler. Seine Geschichtensammlungen sind überaus beliebt, die Gesamtauflage seiner Bücher beläuft sich auf mehr als 1,3 Millionen Exemplare. Er ist Pfarrer in Erfstadt-Bliesheim.

# 7 × 77 Fenster zum Leben

Ich liebe Geschichten über alles. Sie sind so alt wie die Menschheit. In ihnen spiegeln sich die Erfahrungen, Hoffnungen und Wünsche vieler Generationen. Gute Geschichten können verzaubern und unsere inneren Fenster aufstoßen, sie berühren unsere Seele.

77 solcher Geschichten, die guttun und unserer Seele Flügel verleihen, habe ich jeweils für meine Bücher ausgewählt. Sechs dieser Bücher stelle ich Ihnen hier vor. Das siebte ist das Buch Ihres eige-

nen Lebens, das ganz gewiss mehr als eine Geschichte erzählt, die zu bedenken sich lohnt.

Ich lade Sie ein. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die Lektüre, hören Sie in sich hinein und halten Sie die Seele in die Sonne, damit sie wieder atmen kann. Solche Zeiten der Ruhe und Erholung sind Balsam für Leib und Seele. Denn was aus der Stille erwächst, birgt eine große Kraft in sich, die auch unseren Alltag bereichern kann. Diese Kraft aus der Stille wünscht Ihnen von Herzen, w

*Ihr Willi Hoffsummer*



**77 Seelenfenster**  
Geschichten, die nach innen führen  
Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
128 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0479-6  
PATMOS

# Der seltene Baum

Die Kunde kam zum König, in einem fernen Lande wachse ein seltener Baum, dessen Früchte den Menschen Frieden und Glück bescheren.

Sogleich sandte der königliche Herrscher seine Kundschafter aus, um jenen seltsamen Baum zu finden und ihm seine Früchte zu bringen. Jahrelang zogen die Abgesandten des Königs von Dorf zu Dorf, von Stadt zu Stadt, von Land zu Land. Jeden, den sie trafen, fragten sie nach dem gesuchten Baum, doch keiner wollte ihn je gesehen haben. Entmutigt und des ständigen Umherwanderns müde, kehrten die ausgesandten Knechte heim zu ihrem König, der wegen ihres Misserfolges recht enttäuscht war.

Einer der Männer verirrte sich jedoch auf seinem Weg nach Hause und kam zur Hütte eines Eremiten. Nachdem dieser den Fremden an seinem kargen Mahl hatte teilnehmen lassen, fragte er ihn, wohin denn seine Reise gehe.

„Ich bin auf der Suche nach dem Baum, dessen Früchte den Saft inneren Friedens und beständigen Glücks enthalten.

Bist du vielleicht irgendwo diesem Baum begegnet?“

„Ich kenne diesen Baum“, sagte der Wissende weise lächelnd. „Du findest ihn nirgendwo auf der ganzen Welt als nur in dir.“

Nach dieser Antwort verabschiedete sich der königliche Bote und kehrte an den Hof des Herrschers zurück. Sogleich trat er vor seinen König, und auf dessen Frage: „Hast du den Baum gefunden?“, entgegnete er: „Ja, ich weiß, wo er ist, und auch du, mein König wirst ihn finden, wenn du auf die richtige Weise nach ihm suchst.“

„Wo soll ich denn suchen?“, begehrte der Herrscher zu wissen.

„Trachte ihn in dir zu finden, indem du versuchst zu erfahren, wer du bist, woher du kommst, wohin du gehst und wozu du lebst. Der Baum, der Frieden und Glück verheißt, ist der Baum der Selbsterkenntnis.

Er hat seine Wurzeln in deiner Seele und will sich in dir entfalten. Erst wenn dieser Baum in dir wachsen und reifen kann, wirst du Glück und Frieden finden.“

## WIE WIR GLÜCKLICH WERDEN

„Warum sind hier alle glücklich außer mir?“, fragte ein Schüler.

„Weil sie gelernt haben, überall das Gute und die Schönheit zu sehen“, antwortete der Meister.

„Warum sehe ich nicht überall das Gute und die Schönheit?“

„Weil du draußen nicht etwas sehen kannst, was du nicht in dir trägst.“

## Fenster zum Leben

### 77 Herzfenster

Geschichten, die gut tun  
Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
136 Seiten, Hardcover mit Leseband  
6. Auflage  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0318-8  
PATMOS



### 77 Traumfenster

Geschichten, die beflügeln  
Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
120 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0317-1  
PATMOS



### 77 Hoffnungsfenster

Geschichten vom neuen Leben  
Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
120 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0306-5  
PATMOS



### 77 Sonnenfenster

Geschichten, die das Herz erwärmen  
Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
128 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,99 / ISBN 978-3-7867-2942-6  
GRÜNEWALD

### 70 Glücksfenster

Geschichten zum Geburtstag  
Herausgegeben von  
Willi Hoffsummer und  
Anneliese Hück  
120 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,90 / ISBN 978-3-7867-2856-6  
GRÜNEWALD





**Marlies Terstege** ist Psychologin und Psychotherapeutin und arbeitete am Niederländischen Institut für Sexualforschung in Utrecht. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Sie gibt Kurse und hält Vorträge zum Thema Flow und Inspiration.

Kennen Sie das Gefühl, ganz in einer Sache aufzugehen und dabei alle Sorgen zu vergessen? Voller Energie und Konzentration zu sein und ohne Mühe ans Ziel zu kommen? Diesen besonderen Zustand der Harmonie nennt man Flow. Ein ganz besonderes Frühlingsgefühl, wenn die Dinge (wieder) in Fluss kommen, man das Leben in vollen Zügen lebt und sich dabei zufrieden und erfüllt fühlt.

Das Gute daran: Diese Art von Glück kann man aktiv herbeiführen. Flow stellt sich ein, wenn man seinen Fähigkeiten und Wünschen vertraut und tut, was einem wirklich am Herzen liegt. Marlies Terstege zeigt ganz praktisch, wie jeder mehr Flow und damit mehr Leben in sein Leben holen kann. Ein Mensch im Flow blüht auf zur Fülle seiner Möglichkeiten. *Lebe gut* hat einige Blüten für Sie gepflückt.

**D**ie Fähigkeit zu erkennen, was man gut kann und woran man Freude hat, ist vielleicht die wichtigste Eigenschaft kreativer Menschen. Finden Sie heraus, was Ihnen Freude und Kraft gibt und Ihre Lebensgeister weckt. Wenn wir uns inspiriert fühlen, sind wir unserem eigentlichen Ich und unserer Lebenskraft ganz nahe.

Ein Leben im Flow gleicht einer Entdeckungsreise. Es ist eine Suche nach Dingen, die das eigene Herz berühren und uns ein lebendiges Gefühl geben. Ein Ziel, das für Sie gut ist, wirkt dabei wie ein Magnet, der Sie anzieht. Auch das Gefühl der Leichtigkeit ist ein Gradmesser: Fühlt es sich mühelos an, weiß man, dass es gut ist.

Kommen Sie Ihren ureigenen Talenten auf die Spur. Nur wenn man seine einzigartigen Talente nutzt, findet man auch Kontakt zum besten Teil seiner Persönlichkeit. Das ist durchaus nicht ohne Anstrengung. Aber offenbar fühlt man sich dann am wohlsten, wenn man sich gezielt mit etwas beschäftigt, das eine gewisse Anstrengung erfordert.

Der Sinn liegt gerade darin, etwas aus dem Leben zu machen, was für uns selbst Sinn und Bedeutung hat. Nur unser Selbstbild bestimmt die Grenzen unserer Möglichkeiten. Ob sich der Horizont unseres Lebens verengt oder erweitert, hängt davon ab, ob wir es wagen, Entscheidungen zu treffen, die uns aus unserer Komfortzone locken. Werden Sie sich über sich selbst klar, stecken Sie sich klare Ziele und verfolgen Sie diese.

Beseelte Menschen haben vor allem einen grenzenlosen Optimismus. Wenn man positiv in die Zukunft blickt, stellen Hindernisse und Herausforderungen keine Gründe dar, an seinen Zielen zu zweifeln.

Jemand, der Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Leben ausstrahlt, zieht andere an und trägt dazu bei, dass diese sich ebenfalls glücklich fühlen. Glückliche Menschen legen großen Wert auf das Zusammensein mit Freunden, die sie mögen und von denen sie gemocht werden. Auch davon lässt sich lernen: Pflegen auch Sie Freundschaften und Beziehungen.

# Von **FLOW** und anderen Frühlingsgefühlen

Gefühl, ganz in einer Sache auf  
bei alle Sorgen zu vergessen!  
zu sein und mühelos ans Ziel zu  
in **FLOW**. Ein Glück, das man  
en kann. **FLOW** stellt sich ein,  
en Fähigkeiten und Wünschen  
, was einem wirklich am Herzen  
rstege zeigt ganz praktisch,  
**LOW** und damit mehr Harmonie  
e Leben bringen.

BRING FLOW IN DEIN LEBEN

MARLIES TERSTEGGE

BRING

**FLOW**



**Zum Weiterlesen  
unbedingt empfohlen:**

**Bring Flow in dein Leben**  
Der aktive Weg zum Glück  
208 Seiten, Paperback  
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0497-0  
PATMOS



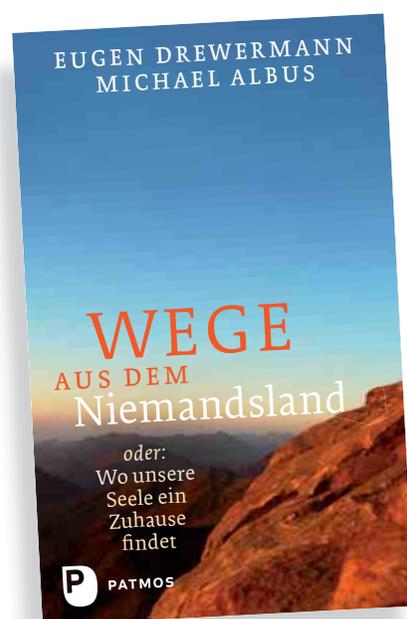
**Wegweiser zum Glück**  
Die geheimen Programme der Seele  
entschlüsseln  
168 Seiten  
Paperback, 14 x 22 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0195-5  
PATMOS

# Er machte die Blumen an den **FRÜHLING GLAUBEN**

## **Wege aus dem Niemandsland**

oder: Wo unsere Seele ein Zuhause findet  
224 Seiten  
Hardcover, 14 x 22 cm  
€ 17,99  
ISBN 978-3-8436-0482-6  
**PATMOS**

Wie sich der tägliche Kampf ums Dasein zum Geschenk des Lebens wandeln kann, legt kein anderer so eindringlich und einleuchtend dar wie Eugen Drewermann. Durch sein therapeutisches Verständnis von Religion hat er vielen Menschen einen neuen Zugang zu den uralten Quellen der christlich-abendländischen Tradition eröffnet. Was seine Leserinnen und Leser begeistert: Wann immer er aus dem Brunnen der Geschichte schöpft, fördert er nichts Abgestandenes hervor, sondern überraschend Frisches und Belebendes. Das Besondere: seine tiefen poetischen Texte treffen den Kern heutiger Fragen und plötzlich beginnen auch alte Worte in einer neuen Sprache zu sprechen, die man wirklich versteht. Mit dem Kultur- und Fernsehjournalisten Michael Albus unterhält sich Europas meistgelesener Theologe in seinem neuen Buch unter anderem auch über die zentrale Leitfigur seines Lebens und Denkens, Jesus von Nazareth. Lebe gut dokumentiert einen kurzen Auszug:



**Eugen Drewermann**, Dr. theol., ist wie kaum ein anderer vertraut mit den Träumen und Sehnsüchten heutiger Menschen – aber eben auch mit all dem, was sie in ihrem Leben erleiden und meistern müssen. Als Theologe und Therapeut entschlüsselt er die Weisheit der Märchen, Mythen und Religionen und erschließt ihre alte und immer neue Wahrheit als Kraft, die das Leben verwandelt. Seine Worte weisen den Weg in die Tiefe der Seele und das (häufig) unentdeckte Land der Liebe und des Vertrauens, in dem sich neu und anders leben ließe. Er verfasste bislang über 80 Bücher und gehört zu den meistgelesenen Theologen Europas.



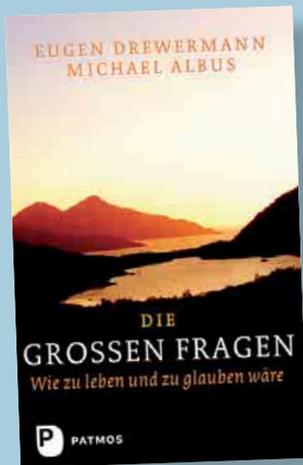
**Michael Albus**, Dr. theol., war bis 1998 Leiter der Hauptredaktion „Kinder, Jugend und Familie“ beim ZDF. Heute ist der engagierte Theologe und Journalist Honorarprofessor für „Religionsdidaktik der Medien“ an der Universität Freiburg und Autor zahlreicher und vielbeachteter Buchveröffentlichungen zu gesellschaftlichen und religiösen Themen.

**MICHAEL ALBUS:** Es gibt wohl ein Reservat oder ein Potenzial, das im Letzten den religiösen Hintergrund unseres Lebens bildet. Er ist sehr verletzlich und sehr verwundbar. Aber wenn wir von religiösem Hintergrund sprechen, wenn wir unsere Geschichte und unsere Welt und unser Leben anschauen, dann taucht mit einmal in unserem Gesichtskreis so eine Gestalt wie Jesus auf. **EUGEN DREWERMANN:** Es ist wirklich nötig, zu erläutern, warum die Gestalt des Mannes aus Nazareth so wichtig ist.

**MICHAEL ALBUS:** Wer ist dieser Jesus für Sie?

**EUGEN DREWERMANN:** Er war schon groß darin, dass er alle Verfeierlichungen seiner Person abgelehnt hat. Ein junger Mann kommt zu Jesus und redet ihn an: „Guter Meister“. Doch sogleich weist Jesus ihn ab. „Keiner ist gut, denn einer:

Gott.“ Jesus wollte nicht an Gottes Statt verehrt und angebetet werden, er wollte ein Vertrauen bilden, das sogar die verklammerten Hände um den Reichtum löst. Geld ist kein Lebensinhalt. Jesus mochte so ein Fenster sein, durch welches das Licht fällt, und er wollte dieses Fenster nicht verdunkeln durch eigene Wichtignahme. Dann sind die Bilder zur Deutung seiner Person im Neuen Testament ganz richtig, nur muss man sie symbolisch lesen und darf sie nicht als historische Fakten objektivieren, – etwa das Bild von der jungfräulichen Geburt. Es will keine Information über die wunderbare Biologie der Zeugung Jesu bieten, es möchte etwas vermitteln von der Bedeutung, welche die Person und Botschaft Jesus besitzt; es möchte sagen: Jesus ist nicht zu verstehen aus der menschlichen Geschichte, als



**Die großen Fragen**  
 oder: Menschlich von Gott reden  
 232 Seiten  
 Hardcover, 14 x 22 cm  
 € 17,90 / ISBN 978-3-8436-0143-6  
 PATMOS



**Worte der Freiheit**  
 Die Seligpreisungen Jesu  
 112 Seiten  
 Hardcover, 12 x 19 cm  
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0486-4  
 PATMOS



**Das Richtige im Leben tun**  
 Wie wir unseren Weg finden  
 184 Seiten  
 Hardcover, 14 x 22 cm  
 € 14,99 / ISBN 978-3-8436-0349-2  
 PATMOS

**Liebe, Leid und Tod**  
 Daseinsdeutungen in antiken Mythen  
 768 Seiten mit s/w Abb. und  
 16 Farbtafeln  
 Hardcover, 15,5 x 23 cm  
 € 44,- / ISBN 978-3-8436-0347-8  
 PATMOS



**Geschichten gelebter Menschlichkeit**  
 oder: Wie Gott durch Grimm'sche Mär-  
 chen geht  
 256 Seiten mit 8 Farbtafeln  
 Hardcover, 14 x 22 cm  
 € 19,99 / ISBN 978-3-8436-0236-5  
 PATMOS



**Vom Weg der Liebe**  
 Aschenputtel, Schneewittchen und  
 Marienkind tiefenpsychologisch  
 gedeutet  
 400 Seiten  
 Hardcover, 14 x 22 cm  
 € 24,90 / ISBN 978-3-8436-0101-6  
 PATMOS

Sohn von Josef und Maria. Er kommt wirklich von Gott her in die Welt. Er ist wie ein Meteorit, der aus einer anderen Welt hier eingeschlagen ist, nur viel sanfter. Er hat den Gesang von Engeln auf die Welt gebracht, - das ist die Art, wie er überhaupt zur Welt kam. All die mythischen Erzählungen haben einen wunderbaren Sinn, indem sie uns helfen zu verstehen, was von ihm ausging. Eigentlich hat er nur die Wolken der Angst, der Sorge und der Bitternis hinweggeschoben, die uns die Sonne verstellen haben. Er machte die Blumen an den Frühling glauben, statt weiter gegen die Kälte des Winters zu kämpfen. Franz Kafka hat einmal gesagt: Man kann gegen Frost nur mit Hacke und Schaufel ankommen. Das ist richtig. Für die Straßenverwaltung der Stadt Paderborn im Winter ist Streusalz und der

Räumpanzer auf der Straße wichtig. Aber dann kann kein Mensch mehr in Ruhe übers Trottoir gehen. Wälle von Schnee liegen da und versperren alles. Man hat die Kälte mit viel Arbeit lediglich umgeschichtet, man hat sie überhaupt nicht verwandelt in Wärme. Wenn aber der Frühling kommt, treten die Flüsse über die Ufer, dann versumpft das Land, das bis dahin so fest gefroren war, dann hebt die Ordnung der Kälte sich auf. Doch gerade so wollte Jesus, das wir leben. Ein wärmerer Wind, der durch die Welt geht, für ihn war das selbstverständlich, und er wusste, wie viel Veränderung darin liegt. Das Projekt Jesu ist das Gegenteil von Gewalt. Man muss gegen nichts mehr ankämpfen. Man setzt lediglich das Leben frei, das im Boden liegt. Das ist viel, viel stärker als jeder Raupenpanzer, als alle Schaufelbagger.

# Einkaufsliste

Was haben Lächeln, Schweigen, Schlafen oder Sterne zählen gemeinsam? Es sind alles Dinge, die kostenlos zu haben sind, uns aber glücklicher machen können, als jeder Einkauf. Wenn wir uns Zeit nehmen, auf das Unscheinbare aufmerksam werden oder einfach mal etwas Ungewohntes tun, kann uns das auf ganz neue Art und Weise bereichern. Nur einige Ideen sind in den Büchern auf dieser Seite zusammengestellt. Lassen Sie sich anstecken und inspirieren, alles ganz kostenlos aber sicher nicht ohne Folgen.

## DASS DIE ROSE DIR ZUM BEISPIEL WERDE

Dass die Rose dir zum Beispiel werde!  
Sonne, Tau und süßen Wind vom Osten,  
allen Glanz und alles Glück der Erde  
weiß sie frei und unbesorgt zu kosten.  
Des Propheten Weisheit braucht sie nicht:  
Denn sie lebt ja so, wie jener spricht.

Hafis



Löwenzahn  
pflücken



**Lieber Löwenzahn**  
48 Seiten, 12 x 19 cm, gebunden  
€ 7,99 (D) / € 8,30 (A) / sFr. 11,90  
ISBN 978-3-86917-277-4  
Verlag am Eschbach

an einer Rose  
riechen



**Grüße von der Blumenwiese**  
32 Seiten, 11 x 17 cm, gebunden  
€ 6,99 (D) / € 7,- (A) / sFr. 10,50  
ISBN 978-3-86917-286-6  
Verlag am Eschbach

sich *schick* machen



**Das fühlt sich gut an**  
32 Seiten, 11 x 17 cm, gebunden  
€ 6,99 (D) / € 7,- (A) / sFr. 10,50  
ISBN 978-3-86917-290-3  
Verlag am Eschbach

von der Sonne  
gestreichelt  
werden



**Sonne für die Seele**  
24 Seiten, 9,5 x 15 cm, gebunden  
€ 2,50 (D) / € 2,60,- (A) / sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-305-4  
Verlag am Eschbach

PAU

# für die Seele

WEM AUCH IMMER

Ein Lächeln, das vorbeiflattert,  
am Bahnsteig  
bevor die Türen sich schließen,  
das Herz zum Hüpfen bringt  
und den Tag  
ein klein wenig mehr  
wieder in die richtige Spur:  
ein Danke – wem auch immer.

Isabella Schneider



## Was wirklich glücklich macht

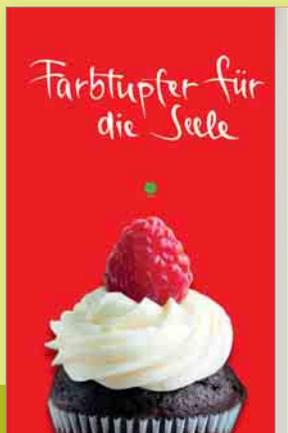
Wer dieses Buch aufschlägt, dem wird gleich ein Schmunzeln über das Gesicht kommen. Die heiteren und einfallreichen Illustrationen von Monika Pellkofer-Grießhammer machen schon beim Durchblättern Freude. Ergänzt werden sie durch kleine Texte, Inspirationen und Gedichte, die in den Blick nehmen, was das Leben bereichert. Das Besondere – es sind alles wertvolle Lebensschätze und, welch ein Wunder, Dinge, die nichts kosten...

### Dinge, die nichts kosten

48 Seiten, 12 x 19 cm, gebunden  
€ 7,99 (D) / € 8,30 (A) / sFr. 11,90  
ISBN 978-3-86917-281-1  
Verlag am Eschbach

USE!





**Farbtüpfel für die Seele**  
32 Seiten, 11 x 17 cm, gebunden  
€ 6,99 (D) / € 7,- (A) / sFr. 10,50  
ISBN 978-3-86917-292-7  
Verlag am Eschbach



**Ein Segen, dass es dich gibt**  
16 Seiten, 11 x 13,1 cm, geheftet  
€ 2,30 (D) / € 2,60 (A) / sFr. 3,50  
ISBN 978-3-86917-298-9  
Verlag am Eschbach



**Dann wird dein Leben wie ein Fest**  
48 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden  
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A) / sFr. 19,50  
ISBN 978-3-86917-272-9  
Verlag am Eschbach



**Der alte Gärtner und die Tulpe**  
24 Seiten, 11 x 13,1 cm, geheftet  
€ 2,30 (D) / € 2,60 (A) / sFr. 3,50  
ISBN 978-3-88671-726-2  
Verlag am Eschbach

## Lieber Frühling,

unter den vier Jahreszeiten meines Herzens stehst du für das Wunder des Neubeginns, geliebter Frühling du! Ja, es ist wahr: Ich habe meine helle Freude an dir, und nie schienst du mir schöner als in diesem Jahr! Gehüllt in deinen unverwechselbaren Duft, so irdisch lebendig, sehe ich deine luftige Bläue in den Spiegelspuren der Pfützen und höre dich Wurzeln atmen. Rieselndes Licht umgibt dich und lässt mich blinzeln, wenn die Sonne hinter seidenen Wolkentüchern Verstecken spielt und meiner Müdigkeit mit frischen Farben begegnet, die übermütig meine Sinne berühren. Dann schwingt sich meine Freude wach von Ast zu Ast und alle Tore meines Herzens fliegen auf. Du gehst mir nahe, Frühling, komm, lass dich umarmen!

Angelika Wolff



Die abgebildeten Bücher erhalten Sie in jeder Buchhandlung oder über unseren Webshop  
[www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de)

# Alles neu macht...



**Lieber Löwenzahn**  
48 Seiten, 12 x 19 cm, gebunden  
€ 7,99 (D) / € 8,30 (A) / sFr. 11,90  
Verlag am Eschbach ISBN 978-3-86917-280-4



## Frühlingswunsch

Er möge dich wach küssen  
damit du  
die frische braune Erde  
riechen kannst  
von hundert  
neuen Maulwurfshügeln  
die sich aus der Wiese stülpen.  
Er möge dich wach küssen  
damit du  
wieder das Gras flüstern  
und wachsen hörst,  
damit du  
den pulsierenden Lebenssaft  
unter der borkigen Haut  
des Baumes fühlen und  
den Honigduft  
der Krokusse  
schmecken kannst.  
Und er möge dich wach küssen  
damit du  
dem nächsten Menschen  
wer immer es sei  
der dir begegnet  
in die Augen siehst  
und ein Lächeln schenkt  
denn auf dich  
und den Frühling  
hat er sich lange  
gefremdet.  
Angelika Wolff

**Aufbruchstimmung überall!** Mit dem Frühling erwachen unsere Lebensgeister. 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. Ausgesuchte Texte und zarte Kunstwerke geben hier die Bühne für eine Zeit, in der Ostern der besondere Höhepunkt ist.



# DAS LEBEN IST KEIN Schonwaschgang

Der Duft von Weichspüler, das Plätschern in den Waschtrommeln: Freddy Leck liebt seine Waschmaschinen – und seine Kunden! Ob, Oma, Punk oder gestrandeter Großstadtcowboy – in „Freddy Leck sein Waschsalon“ ist jeder willkommen. Die kuriosen Storys, die Freddy in seinem Buch auf schräg-liebevolle Weise erzählt, haben sich so oder so ähnlich tatsächlich im Waschsalon abgespielt.

Doch er war nicht immer der flinke Dienstleister, als den wir ihn in diesen Geschichten kennenlernen. In Rückblicken erzählt er von seinem rastlosen und extremen Leben, von Abstürzen, Irrwegen und einer dramatischen Liebe, die ihn komplett aus der Bahn geworfen hat. Bis er sein Glück beim Wäschewaschen fand. Ein Buch, so komisch, traurig und wunderbar wie das Leben selbst.

**MONTAGMORGEN**, sieben Uhr, Anfang Januar 2007, Gotzkowskystraße 11: Ich sitze mit Kaffee und Stulle am Campingtisch im Schaufenster meines noch leeren, zukünftigen Salons und studiere die »Berliner Zeitung«. Moabit. Ausgerechnet. Ich bin gerade erst von Köln nach Berlin gezogen und das ist der vorläufig letzte Abschnitt einer endlosen Odyssee. Und eines wilden Auf und Abs. Alles, was ich zu dem Zeitpunkt weiß: Ich werde hier, in der schönen Spree-Metropole, einen Waschsalon aufmachen. Meinen eigenen. Und das wird ein Erfolg.

Die Zeit in Köln war in jeder Hinsicht extrem: Das Gefühl, dem ganz großen Glück auf den Fersen zu sein, ihm zum Greifen nahe zu sein, einerseits. Um dann, andererseits, umso tiefer zu stürzen. Noch viel tiefer, als ich mir das hätte vorstellen können. Aber dazu später.

Moabit also. Meine Freunde vor Ort, allesamt Berlin-Immigranten und umso mehr selbst ernannte Hauptstadt-Indianer, fanden die Idee mit dem Waschsalon gar nicht so abwegig. Aber mein Gott, es gibt bessere Orte, geeignetere Viertel, angesagtere Kieze als dieses trostlose, nichtssagende Viertel hier ... Moabit! Nicht mal im Reiseführer findest du mehr als ein paar müde Zeilen über diesen grauen Teil der Stadt.

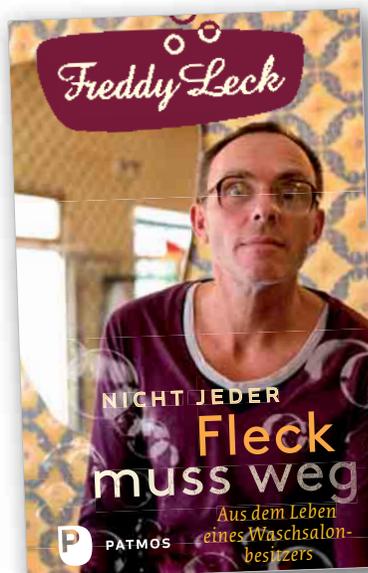
Wenn du einen coolen Laden eröffnen willst, so der Tenor der kundigen Berlin-Scouts, dann musst du dahin gehen, wo das Leben tobt, die Jugend, die Kreativen, die »Szene« – wer auch immer das ist. Also Friedrichshain, Mitte, Prenzlberg, Kreuzberg, ja – selbst Nord-Neukölln hätte es sein dürfen. Aber wieso jetzt Moabit? Moabit hat ja gar kein Profil. Da wohnt doch alles durcheinander: Einheimische und Zugereiste, Hartz-Vierler, Malocher, jede Menge Migranten in bunter Mischung, Prolls, ein paar Nazis vielleicht, eine Handvoll Studenten irgendwo dazwischen. Allgemeines Kopfschütteln war die Reaktion und auch die Prognose war deutlich herauszuhören: Vergiss es, Alter, das geht voll in die Hose. Gut. Also dann Moabit. Für mich war umso mehr klar: Hier bin ich richtig. Ja, es soll ein Laden für alle sein, ein echter Hort der Reinlichkeit, ein Tempel der textilen Pflege, eine Serviceoase inmitten der Wüste. Ein waschechter Salon eben. Kein Szene-Schnickschnack, kein cooles Getue. Dienst am Kunden, ganz klassisch.

Der erste Besichtigungstermin also in der Gotzkowsky 11. Wir stehen vor dem Geschäft, es ist eher unscheinbar, fast könnte man dran vorbeilaufen. Das Haus jedoch ist eines der schönsten in der Straße. Gründerzeitstil mit Fassadenstück. Der Bau wirkt solide und ehrlich: Mir sagt er zu. Auch der Laden hat, von innen besehen, eine gute Substanz, die Wände sind trocken, es gibt Renovierungsbedarf, aber ganz sicher keinen Sanierungsrückstand. Hier drinnen gab's mal ein Schreibmaschinengeschäft, die Wasserleitungen werde ich wohl neu verlegen müssen.

Aber das dürfte kein Problem sein. Ich gehe noch mal nach draußen, wechsele auf die andere Straßenseite, schaue hinüber und lasse alles auf mich wirken. Herr Jemal, mein türkischer Makler, der meinen Plan grundsätzlich unterstützt, ist so freundlich, mich darauf hinzuweisen, dass es in dieser kleinen Straße bereits einen Automaten Salon gibt, keine hundertfünfzig Meter weiter. Ich nehme das zur Kenntnis. Ich will nichts hektisch entscheiden. Ich möchte mir sicher sein dieses Mal. Ich will in die Zwölf treffen. Und mehr als einen Versuch habe ich nicht. Und so kommt mir die Idee: Ich habe Zeit genug, also werde ich mich eine Woche in den leeren Laden setzen und zählen, wie viele Menschen dieses Lokal am Tag passieren. Mit der klassischen Strichliste. Dann weiß ich mehr. Und ich möchte außerdem wissen, was für Menschen das sind, die hier im Kiez leben. Und jetzt hocke ich hier. Und warte. Es ist ein bisschen kühler hier drinnen, als ich dachte. Es riecht nach Kalk und nach Gipskarton. Der Laden ist vollkommen leer und so habe ich alles mitgebracht: Klappstuhl und Campingtisch, ein Kofferradio, eine große Thermoskanne Kaffee, Stullen, Zeitung. Und Block und Bleistift natürlich ...



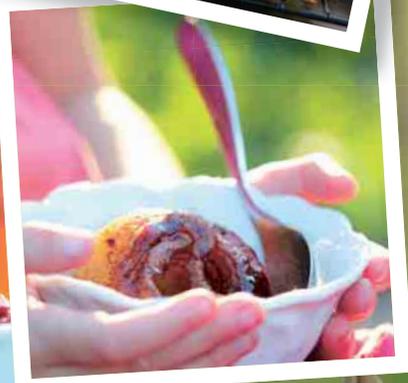
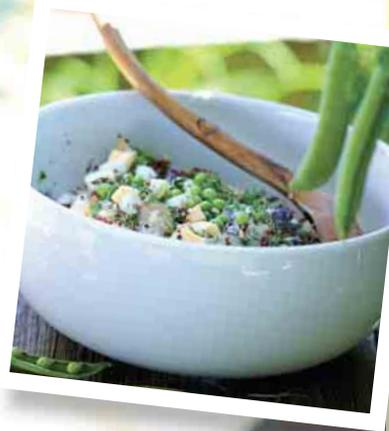
AUCH ALS  
**e BOOK**



**FREDDY LECK**, der eigentlich **DIRK MARTENS** heisst, ist Besitzer und Erfinder von »Freddy Leck sein Waschsalon«, dem Kult-Waschsalon in Berlin-Moabit. Bekannt geworden ist er als Schauspieler in über hundert Fernsehrollen, unter anderem in Tatort, SK Kölsch, Polizeiruf 110.  
[WWW.FREDDY-LECK-SEIN-WASCHALON.DE](http://WWW.FREDDY-LECK-SEIN-WASCHALON.DE)

**Nicht jeder Fleck muss weg**  
Aus dem Leben eines Waschsalonbesitzers  
204 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 14 x 22 cm  
€ 17,99 / ISBN: 978-3-8436-0408-6  
PATMOS

Frühlingshafte  
**GAUMEN-  
FREUDEN**



Nach deftig-winterlicher Kost ist jetzt, zu Frühjahrsbeginn, wieder leichte Küche angesagt. Vorbei die Zeiten, wo das Verzicht auf kulinarischen Genuss bedeutete oder gar Schmalhans Küchenmeister war. Eine Vielzahl neuer und wiederentdeckter Gemüse- und Obstsorten sowie unzählige großartige Gerichte, die sich daraus zaubern lassen, begeistern jeden, der sich darauf einlässt – nicht ohne Grund hat sich die Zahl der Vegetarier in den vergangenen sieben Jahren verdoppelt. Doch auch wer sich hin und wieder ein Fleischgericht gönnt, befindet sich in bester Gesellschaft: Jede/r zehnte

Deutsche ist mittlerweile „Flexitarier“ Damit gehört er/sie allerdings keiner obskuren Sekte an – sondern isst schlicht und einfach weniger Fleisch. Das darf dafür dann gerne von besserer Qualität – und damit besserem Geschmack – sein, weil es von Tieren stammt, die artgerecht gehalten werden.

Der gute alte Sonntagsbraten feiert also wieder ein Comeback. Bleiben sechs Tage für so leckere Gerichte wie geschmorte Auberginen mit Süßkartoffeln, Tarte Tatin mit Karotten und Lauch, italienische Caponata, Safran-Risotto, gebackene Feigen ... Wer vermisst da schon Fleisch..?

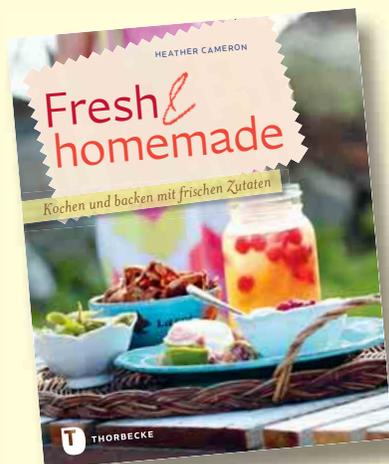


**Verführerisch vegetarisch**  
Gemüsegenuss für jeden Tag  
144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0446-1  
THORBECKE

„Wir wollen Sie nicht zu Vegetariern bekehren – wir wollen nur unsere Begeisterung für frisches, saisonales Essen mit Ihnen teilen. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch Hilfsmittel und Inspiration geben, damit Sie sich diese fantastische Art zu kochen aneignen und etwas ganz Neues ausprobieren können.“ (DIE AUTORINNEN)

**Fresh & homemade**  
Kochen und backen mit frischen Zutaten  
160 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0530-7  
THORBECKE

Heather Cameron zog nicht nur mit ihrer Familie aufs Land, um dort ihre eigene kleine Farm aufzubauen, sie besitzt auch eine Leidenschaft für gesundes und leckeres Essen. In diesem Buch finden Sie eine Sammlung ihrer besten Rezepte.



**Leichte Büroküche**  
Suppen, Sandwiches und Salate zum Vorbereiten  
104 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 16 x 21 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0504-8  
THORBECKE

Ungesundes, fettes Essen von der Kantine oder Imbissbude muss nicht sein! Wieso nicht das Essen stattdessen einfach mal wieder selbst zubereiten? Sabine Huth-Rauschenbach verrät in ihrem Buch zahlreiche Rezepte für Suppen, Sandwiches und Salate und gibt Tipps für deren unkomplizierte Zubereitung.

## Lebe gut REZEPTTIPP

### Italienisches Brot

Dieses weiche Brot ist der italienischen Focaccia ähnlich und passt wunderbar zu Suppe oder Salat.

#### Für den Teig

450 g Mehl Type 550, 2 TL Salz, 7 g Trockenhefe, 1 TL Zucker, 3 EL Olivenöl, 250 ml lauwarmes Wasser

#### Für den Belag

Olivenöl zum Beträufeln, ½ TL grobes Meersalz, 100 g Kirschtomaten, 2 EL Pesto (rot oder grün), 1 Handvoll frische Rosmarinadeln, 1 rote Zwiebel, fein geschnitten

Mehl, Salz, Trockenhefe und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken und das Olivenöl zugießen. Dann 185 ml Wasser hinzufügen. Schnell rühren, so dass ein weicher Teig entsteht. Den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche stürzen und etwa 10 Minuten kneten, bis er glatt und elastisch ist, danach an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Danach 1–2 Minuten kräftig durchkneten und auf einem bemehlten Backblech in ein großes Rechteck von etwa 2 cm Dicke ausziehen und nochmals 30–40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mit einem Finger den Teig gleichmäßig überall eindrücken, dann mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Kirschtomaten, Pesto und Rosmarin darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der oberen Schiene insgesamt 25–30 Minuten backen, nach 10 Minuten Backzeit die Zwiebeln dazugeben. Beim Herausnehmen sollte das Brot gut aufgegangen und goldbraun sein, sich relativ leicht anfühlen und hohl klingen, wenn man gegen den Boden klopft.



# Himmlicher GENUSS!

Lebe gut REZEPTTIPP

## Zitronen-Käsekuchen-Quadrate

250 g Kokos- oder Butterkekse  
40 g gehobelte Mandeln  
125 g gesalzene Butter, zerlassen  
250 g zimmerwarmer Frischkäse  
3 TL fein geriebene Zitronenschale  
395 g gezuckerte Kondensmilch  
80 ml Zitronensaft

1. Ein kleines Blech (20 x 30 cm) ausfetten, den Boden und die Längsseiten mit Backpapier auskleiden, das Papier 5 cm über den Rand stehen lassen.
2. Die Kekse und die Mandelblättchen in der Küchenmaschine fein mahlen. Die Butter hinzufügen und unterrühren. Die Mischung gleichmäßig in der Backform verteilen und festdrücken. 30 Minuten lang kalt stellen.
3. Den Frischkäse und die Zitronenschale in einer mittelgroßen Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät glatt rühren. Die Kondensmilch und den Zitronensaft hinzufügen und unterrühren. Die Frischkäsemasse in die Backform füllen. Vor dem Schneiden über Nacht kalt stellen.



Blechkuchen sind unkompliziert und beliebt. Ob fruchtig, nussig, mit Schokolade, Karamell oder mit Kaffee – für jede Geschmacksrichtung ist hier das Richtige dabei. Dabei reicht die Palette von klassischen Kuchen aus Boden und Belag über Müsliriegel bis hin zu opulenten Fudges.



### Macarons, Cupcakes, Cakepops

Lauter süße Kleinigkeiten für mich und meine Freundinnen  
96 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 22 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0500-0

THORBECKE

»Dem Alltag einen Goldrand zaubern. Das ist es, was ich mit diesem Buch erreichen will. Schwelgen Sie in meinem allersüßesten, luxuriösesten, leckersten und buntesten Lieblingsgebäck!«

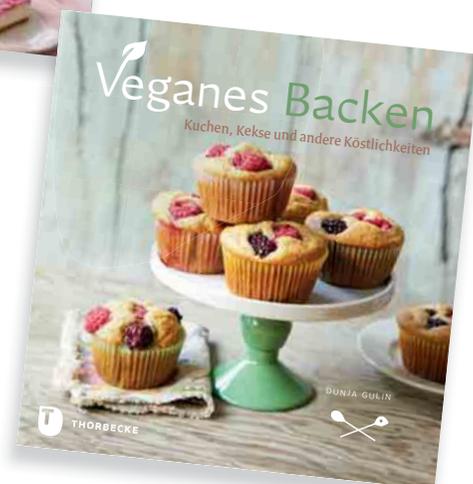
Die Autorin **MIA ÖHRN**



### Süße Schnittchen

Leckere Kuchen vom Blech  
128 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 20 x 22 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-7995-0784-4

THORBECKE

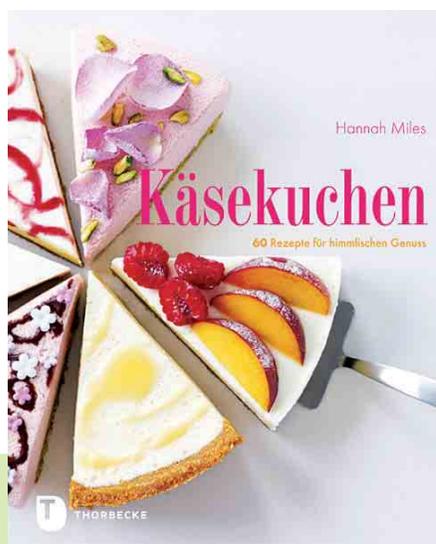


### Veganes Backen

Kuchen, Kekse und andere Köstlichkeiten  
144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 23 x 24 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0438-6

THORBECKE

Veganer müssen nicht auf ihren Lieblingskuchen verzichten! Dunja Gulin zeigt mit hinreißend leckeren Rezepten genussvolle Alternativen zu herkömmlichen süßen und herzhaften Gebäcken, die nicht nur vegan, sondern außerdem gesund sind.



### Käsekuchen

60 Rezepte für himmlischen Genuss  
144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Klappenbroschur, 19 x 24 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-7995-0529-1

THORBECKE

Käsekuchen liegen im Trend, sind nicht schwer zu machen und unheimlich vielseitig! Zeit also, aus Käse, Quark und saftigen Früchten oder Schokolade himmlische Kuchen zu zaubern, die einfach zum Niederknien lecker sind. Neben Klassikern und fruchtigen Kreationen gibt es aufwendigere Käsekuchen für Feinschmecker, für die nächste Party oder mit süßem Konfekt – alles garantiert mit Suchtfaktor.

Neben Rezepten mit Kuchen, die gebacken werden, finden sich auch solche, die einfach gekühlt werden und daher im Nu fertig sind. Die Aromapalette reicht von klassischer Vanille über Rhabarber, Kirschen und Heidelbeeren bis hin zu Schokolade, Karamell oder Chili. Und die Käsekuchen-Cake-Pops sind auf Ihrer nächsten Party bestimmt der Hit!





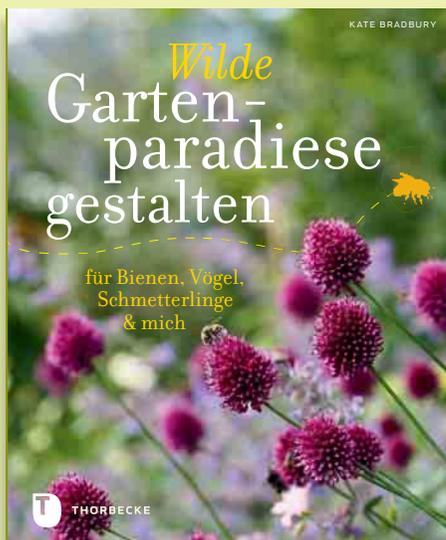
# Wilde GARTENPARADIESE



**D**In unseren Gärten wächst und gedeiht nicht allein das, was wir dort anpflanzen. Zu jeder Jahreszeit finden sich auch wild lebende Kreaturen – Tiere wie Pflanzen – ein. Man kann diese als unerwünschte Eindringlinge, als Unkraut oder Schädlinge bekämpfen, man kann aber auch aktiv und gezielt Lebensräume für heimische Tier- und Pflanzenarten schaffen, in denen diese Nahrung, Wasser, Schutz und Behausung finden.

Wenn wir Tiere – zum Beispiel Insekten, Vögel oder Frösche – aus Wald und Wiese locken, vor allem mit heimischen Pflanzen, leisten wir einen Beitrag zur Erhaltung einhei-

mischer Artenvielfalt und lernen damit mehr über die faszinierende natürliche Pflanzen- und Tierwelt vor unserer Haustüre. Beiläufig kommen wir damit in den Vorzug biologischer Schädlingsbekämpfung, der Bestäubung unserer Pflanzen und eines gesünderen Bodens (und damit auch gesünderer Pflanzen). Davon abgesehen bieten solche Gärten aufregende Begegnungen. Was gibt es schöneres, als etwa bei Regen zu Hause im Trockenen zu sitzen und Frösche dabei beobachten, wie sie über die Terrasse hüpfen. Oder an frostigen Tagen dem munteren Treiben am Vogelhäuschen zusehen ...



**Wilde Gartenparadiese gestalten**  
für Bienen, Vögel, Schmetterlinge & mich  
144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Klappenbroschur, 21 x 25 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0511-6  
**THORBECKE**

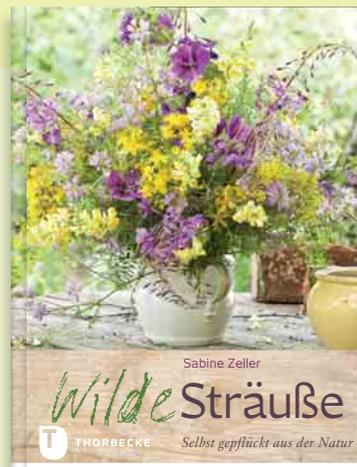
**Gärtnern (fast) ohne Gießen**  
Mit wenig Wasser zum Gartenglück  
112 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 22 x 25 cm  
€ 22,99 / ISBN 978-3-7995-0526-0  
**THORBECKE**

Der eine besitzt einen Garten ohne Wasseranschluss, der andere scheut Zeit und Kosten, in trockenen Sommern den Garten täglich zu wässern. Dieses Buch beschreibt, wie man Wasser intelligent verwendet, geeignete Pflanzen auswählt und den Boden richtig bearbeitet.

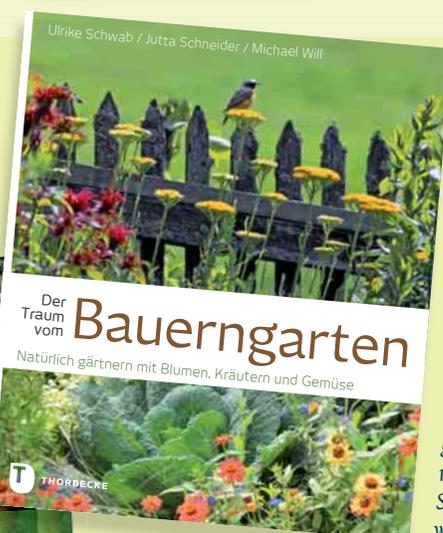


**Wilde Sträuße**

Selbst gepflückt und arrangiert  
112 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 16 x 21 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0523-9  
**THORBECKE**



Für üppige und fantasievolle Blumensträuße zu jeder Jahreszeit schenkt uns die Natur alles, was man dazu braucht. In diesem Band werden für jeden Monat stimmungsvolle Sträuße gezeigt und zu jedem die verwendeten Pflanzen vorgestellt und erklärt, wo man sie findet.



**Der Traum vom Bauerngarten**

Natürlich gärtnern mit Blumen, Kräutern und Gemüse  
160 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 22 x 25 cm  
€ 24,99 / ISBN 978-3-7995-0796-7  
**THORBECKE**

In Bauerngärten wachsen Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse in geordnetem Durcheinander. Dabei helfen sich die Pflanzen gegenseitig, vertreiben Schädlinge und bieten nützlichen Tieren Unterschlupf. Hier erfahren Sie alles, was in einen Bauerngarten gehört und wie er gepflegt wird.

Morgenerwachen im Frühling

Tautropfen perlen wie Tränen,  
hinunter vom Himmel ins Gras.  
Sonnenstrahlen sie brechen sich,  
dort, wie kristallenes Glas.

Morgenerwachen im Frühling,  
zart, wie aus Porzellan.  
Auf stillem See gluckert leise,  
schaukelnd ein alter Kahn.

**PETRA ELVIRA S.**

Out sind Schneeflöckchen,  
allererste Schneeglöckchen -  
überall blitzen  
schneeweiße Spitzen.

Trotzten Schnee und Kälte,  
entfalten in Bälde  
mit aller Macht  
ihre läutende Pracht.

**KARIN R.**

# Der Lenz ist da ...

Überall blüht es jetzt wieder und duftet, die Vögel zwitschern um die Wette und ein laues Lüftchen weht durchs Land ... Gerne präsentieren wir Ihnen passend dazu eine kleine Auswahl der schönsten Frühlingsgedichte, die Sie uns für das letzte *Lebe gut*-Gewinnspiel zugeschickt haben. Dass wir dabei so viele Zuschriften erhalten haben, hat uns überrascht – und dass unsere Leser so kreativ sind, wirklich begeistert! Leider können wir nicht alle Ihre Gedichte hier vorstellen. Da Sie sich jedoch so rege an unserem letzten Gewinnspiel beteiligt haben, wollen wir Ihnen bald eine neue Gelegenheit geben, uns ein eigenes Gedicht zu schicken ...



Vogellied Hoffnung

Bürotag, ermüdende Konferenz,  
zähes Programm, ohne Schwung absolviert,  
bis zum Ende nervtötend langweilig.  
Müden Schrittes zum Auto,  
endlich tief Luft holen!

Da, ein Triller zerreißt das Wintergrau,  
hebt den hängenden Kopf,  
strafft die Schultern, lässt mich lächeln  
über den Frühlings-Künder im Baum:  
Vogellied Hoffnung!

**ELKE S.**

ENDLICH

Ein langer Winter  
So dunkel  
so kalt

Aber heute:  
Ein sanft wärmender Sonnenstrahl  
laut wettzwitschernde Vögel  
eine rastlos umherirrende Ameise  
ein mutig wachsendes Gänseblümchen

Mein Winterherz  
zieht Schal und Mütze aus  
und geht lächelnd  
dem Frühling entgegen  
**NICOLE T.**

Der Frühling zieht durchs Land,  
es blühen Wies' und Wälder.  
Wir schreiten Hand in Hand  
durch die bunten Felder.

Frühling, du hast uns die Liebe gebracht,  
la sie nimmer vergehn,  
Frühling, du hast uns glücklich gemacht,  
la dieses Glück nie entfliehn.

**GERLINDE E.**

SONNIG  
WÄRMEND JETZT  
IN HELLEM LICHT  
UND NEUEM ZARTEN GRÜN  
FRÜHLING !

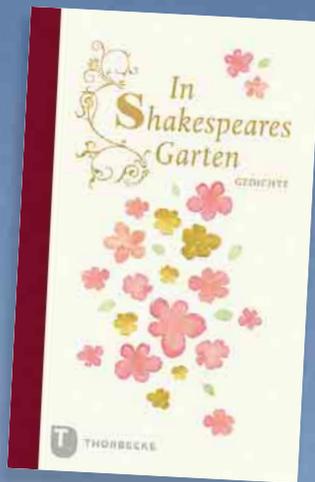
FRÜHLING  
FEINES LUFTGEZWITSCHER  
AM TAGESBEGINN GEHÖRT  
ZARTER SONNENZAUBER IM HERZEN  
GLÜCK !

**CARMEN G.**



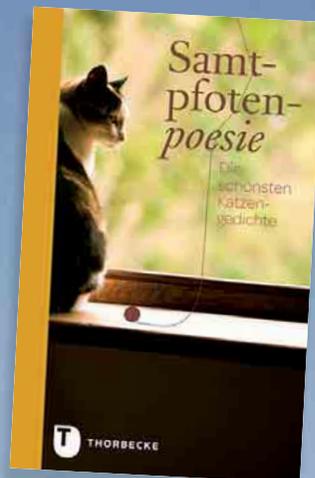


**Mit Goethe in die Ferne**  
Über das Reisen  
64 Seiten, durchgehend farbig  
Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0777-6  
THORBECKE



**In Shakespeares Garten**  
Gedichte  
64 Seiten, durchgehend farbig  
Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0517-8  
THORBECKE

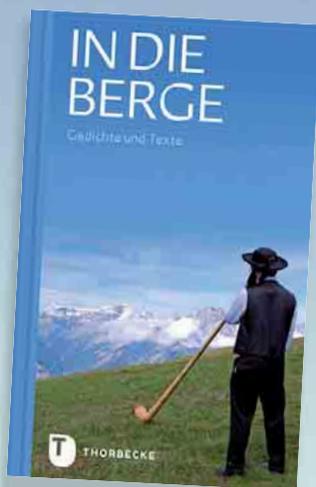
Die schönsten Gartengedichte von Shakespeare – wunderschön illustriert und mit zauberhaften Fotos versehen. Das ideale Geschenk für Gartenfreunde!



**Samtpfotenpoesie**  
Die schönsten Katzensgedichte  
64 Seiten, durchgehend farbig  
Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0372-3  
THORBECKE

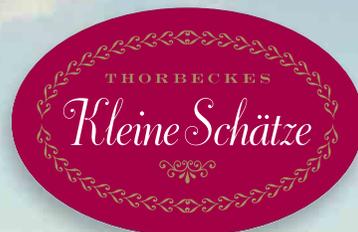
Ihre Anmut, ihre Anschmiegsamkeit und ihre Eigenwilligkeit inspirierten schon viele Dichter zu wundervollen Gedichten über Katzen. Die besten sind in diesem Buch gesammelt – begleitet von wunderschönen Katzenfotos.

Wer kennt sie nicht – die Sehnsucht nach der Ferne, nach Süden und Meer? Goethe fasst dieses Gefühl wie kein anderer in Worte. Seine schönsten Texte über das Reisen und das Fernweh sind in diesem Büchlein versammelt.



**In die Berge**  
Gedichte und Texte  
64 Seiten, durchgehend farbig  
Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0229-0  
THORBECKE

Gipfelglück, Alpenglühn, Hüttenzauber – wer einmal in den Bergen war, vergisst diese großartige Landschaft nicht mehr. Hier sind die schönsten Texte und Gedichte aus der Literatur versammelt – samt wunderschöner Fotos von Berg und Tal.



## Lebe gut GEWINNSPIEL

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.

Herzlichen Dank für Ihre zahlreichen Einsendungen, die Sie uns zu unserem Gewinnspiel „Mein Frühlingsgedicht“ zugeschickt haben. Die schönsten davon finden Sie auf der linken Seite.

In diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „Mein Lieblings-Marmeladenrezept“. **SCHICKEN SIE UNS IHR ORIGINELLES REZEPT VON IHRER LIEBLINGS-MARMELADE** an: [gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de](mailto:gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de).

**Lebe gut** veröffentlicht die besten

Rezepte in der nächsten Ausgabe und verlost unter allen Einsendern 5 Expl. des neuen Kalenders

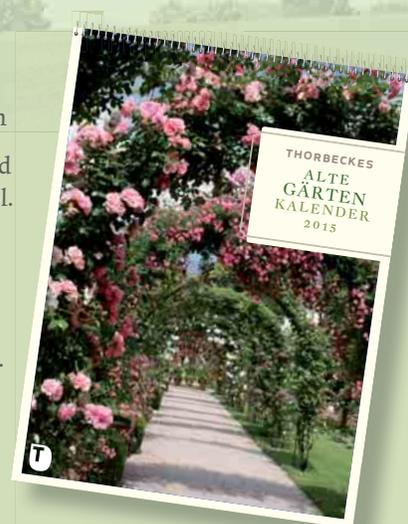
**THORBECKES ALTE GÄRTEN-KALENDER 2015**

(ISBN 978-3-7995-0539-0)

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2014.

Viel Glück wünscht Ihnen

**IHR Lebe gut-TEAM**



SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Sommer/Herbstaussgabe



erscheint im September 2014

Bestellen Sie Ihr persönliches Exemplar einfach mit beigehefteter Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

JETZT AUCH AUF FACEBOOK



www.facebook.com/lebegut

Würze dein Leben täglich  
mit einer Prise Humor  
und einem Teelöffel voll Vergnügen  
Gib ein Glas Wagemut hinein  
und giesse noch einen Becher  
Hoffnung dazu.  
Rühre alles kräftig durch  
und stelle es für eine Weile  
an einen sonnigen Platz.  
In der Wärme  
geht dir das Glück  
nach und nach auf  
und du darfst vom  
Geschmack guten Lebens  
dich nähren.

CHRISTA SPILLING-NÖKERS

Aus: Aus meiner Vorratskammer. Gutes für Herz,  
Geist und Bauch. © 2013 Verlag am Eschbach  
der Schwabenverlag AG, D 79427 Eschbach