

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

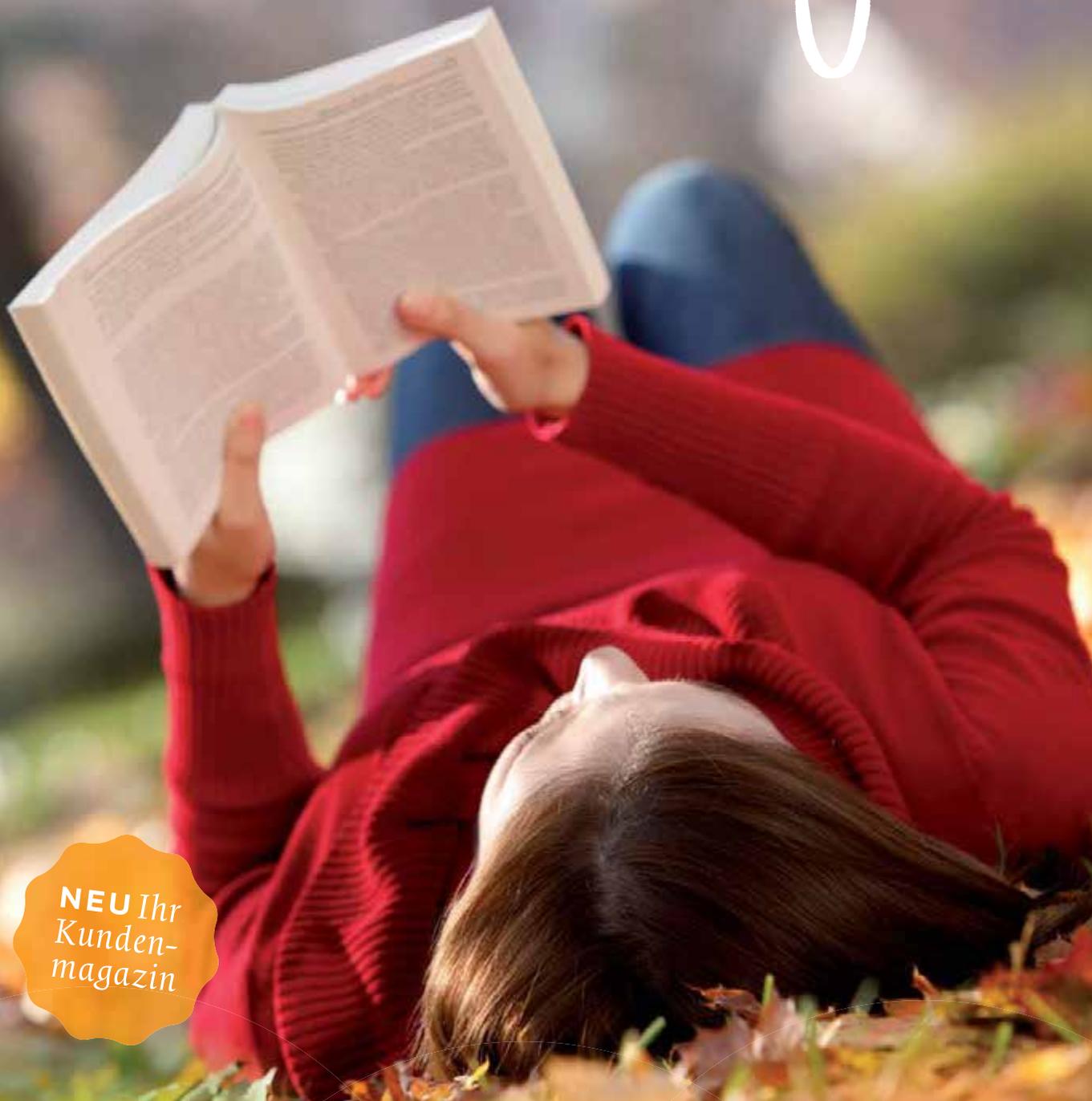
PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR.8 HERBST 2014

# Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

© I-STOCK-PHOTO

---

## LEBENSLUST

Ab heute bin ich  
Optimist!

---

## LEBENSINN

Spiritualität  
im Alltag

---

## LEBENSGENUSS

Süßes und  
Verführerisches

#### 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 Stroppel

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 Grünwald 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. September 2014  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

Komm, lass uns ernten  
die Träume aus Licht –  
sind so bunt, reif und schön.  
Sie tragen den Zauber des Regenbogens  
und die Erdfarben des Sommers –  
fallen über uns wie Blätter aus Gold.  
Fühlen sich an, als würden  
wir mit der bloßen Hand  
zärtlich über ein reifes Kornfeld streifen  
oder durch das Haar von Kindern.  
Kein Winter kann sie uns nehmen –  
unsere Träume aus Licht.

EDITORIAL

SILVIA DROSTE-LOHMANN

# SPÄTSOMMERTAGE

## die Ernte einbringen, so bunt, reif und schön

Spätsommertage sind meine Sache. Willkommen also zu diesem Fest für die Sinne. Wohltemperiert und mit höchst angenehmer Atmosphäre. Diese Tage müssen nicht mehr strahlen, sie sind schlicht Licht und leuchten. Für kurze Zeit ist alles Glanz und ganz und golden, ist Fülle und Farbe, Reichtum und Reife. Gedeihen ist das Gesetz des Lebens, nicht vergehen. Zeit, mit Elan die Ernte einzubringen, um die Früchte dieses Jahres zu pflücken und von ihnen zu leben. Einerlei, ob aus der Flur oder den verschiedenen anderen

Feldern meines Lebens. Aber Achtung: Anstrengungslos geht anders, bringt aber auch keinen Ertrag. Ernten kostet Kraft – und schenkt Energie. In der Ernte ist die Stärke des ganzen Jahres gespeichert. Ein Vorrat, der uns nährt und über den Winter bringt. *Lebe gut* lädt Sie ein. Lassen Sie sich inspirieren für Ihre höchstpersönliche Ernte. Kosten Sie Ihre Tage aus. Genießen Sie die Früchte Ihres Lebens und – mögen Sie dabei satt werden an Leib und Seele. Das wünscht Ihnen,

Ihr

Ulrich Peters, Vorstand  
Verlagsgruppe  
Patmos



dieselbe  
**zwei**



**Vom Geheimnis  
der kleinen Traurigkeit**  
48 S., 11 x 17 cm, gebunden  
€ 6,99/sFr. 10,50  
ISBN 978-3-86917-205-7  
Verlag am Eschbach

Eva Mutscher hat dieses Märchen geschrieben. Sie ist hauptamtlich Familienfrau. Nebenbei managt sie zusammen mit ihrem Mann einen Schreinerbetrieb, liebt ihre großen Kinder, spielt leidenschaftlich gerne Schlagzeug und dann bleibt auch noch Zeit zum Schreiben. Was aber passiert, wenn sie in die Rolle der „Kleinen Traurigkeit“ schlüpft? Sie begibt sich auf eine abenteuerliche Reise und macht eine wunderbare Entdeckung: ohne Tag gäbe es keine Nacht, ohne Schatten keine Sonne, ohne Traurigkeit keinen Optimismus....



**für Märchensammler**



**Das Märchen vom kleinen Dank**  
16 S., 11 x 13,1 cm, geheftet  
€ 2,30/sFr. 3,50  
ISBN 978-3-86917-357-3  
Verlag am Eschbach



**Das Märchen vom großen  
und vom kleinen Glück**  
16 S., 11 x 13,1 cm, geheftet  
€ 2,30/sFr. 3,50  
ISBN 978-3-86917-354-2  
Verlag am Eschbach



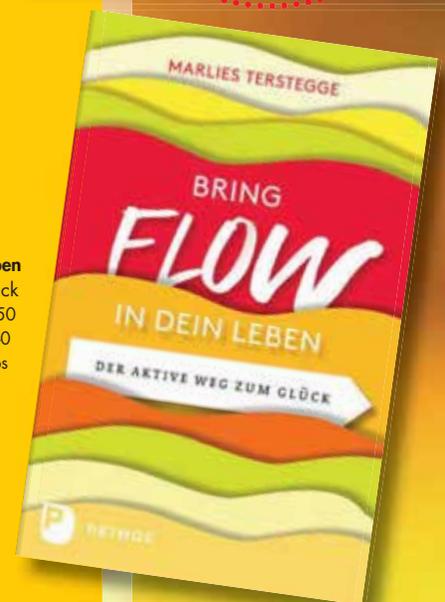
Leo Bormans ist Wissenschaftler, Sammler kluger Gedanken und Bestseller-Autor. Als solcher hat er eine Entdeckung gemacht: Optimisten sind gesünder und leben länger. Und sie sind glücklich! Nun mögen Sie einwenden, dass das doch jeder weiß. Leo Bormans sagt dazu: „Ja, klar, und umso mehr lohnt es sich, die vielen klugen Gedanken zum Optimismus zusammen zu tragen und gegenüber zu stellen. Eine wunderbare Schatzkiste breitet sich aus, ein Abenteuer für Reisende, die sich trotz Schwierigkeiten auf den Weg zum Glück machen.“

**Ab heute bin ich Optimist**  
ca. 180 Seiten, 14 x 22 cm,  
Paperback  
€ 16,99/£Fr. 24,50  
ISBN 978-3-8436-0554-0  
Patmos

**Bring Flow in dein Leben**  
208 Seiten, Paperback  
€ 16,99/£Fr. 24,50  
ISBN 978-3-8436-0497-0  
Patmos

„Für mich war **FLOW** wirklich sehr spannend, inspirierend und hilfreich. Ich habe extrem viel angestrichen, einfach, weil ich viele tolle Ideen und Gedanken aus diesem Buch gezogen habe, und möchte es – vielleicht sogar als Pflichtlektüre – jedem wärmstens empfehlen. Denn wenn ich an meine Glücksgefühle von diesem einen Flow-Tag zurückdenke – dann ist ein ganzes Leben im Flow doch wirklich ein verlockender Gedanke, den man unbedingt weiterverfolgen sollte.“  
*Judith Wischhof*

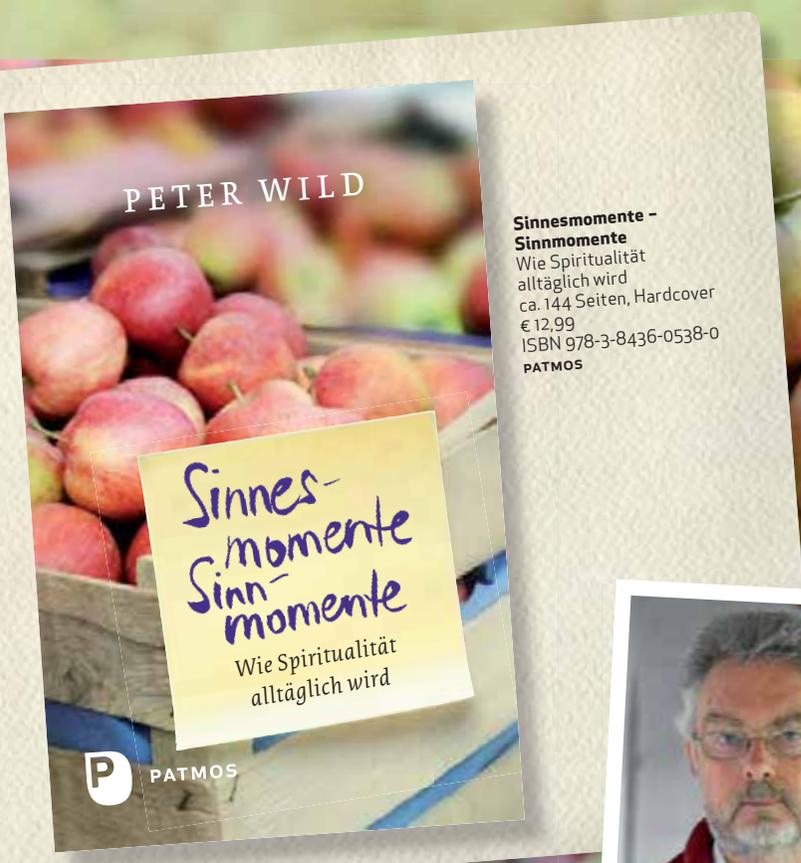
### Lesetipp



# IM REICH DES SINNES neuer Spirit fürs Leben

Was haben Urlaubserinnerungen mit Spiritualität zu tun und Sinnlichkeit mit einem reicheren, beseelten Leben? *Lebe gut* hat Peter Wild getroffen. Der Schweizer leitet seit vielen Jahren Meditations- und Yogakurse im gesamten

deutschsprachigen Raum und ist Autor zahlreicher Bücher über Meditation und Spiritualität. Ein Gespräch über Sinn, Sinnlichkeit und Seele, das Besondere im Alltäglichen und unerwartete Erfahrung von Fülle.



**Sinnesmomente - Sinnmomente**  
Wie Spiritualität alltäglich wird  
ca. 144 Seiten, Hardcover  
€ 12,99  
ISBN 978-3-8436-0538-0  
PATMOS



**Lebe gut:** Wenn es einer wissen kann, dann Sie, Herr Wild: Wie geht Spiritualität? Wann und wo beginnt spirituelle Erfahrung?

**Peter Wild:** Diese Frage stellen sich viele. Und was sie dann in den Büchern von Mystikerinnen und Mystikern lesen oder in Unterweisungen spiritueller Lehrerinnen und Lehrer vorgesetzt bekommen, klingt oft, als ob sie sich als erstes von ihrem gewohnten, alltäglichen Leben verabschieden müssten.

**Lebe gut:** Müssen Sie nicht?

**PETER WILD:** Ganz im Gegenteil. Die spirituelle Erfahrung beginnt mitten im Alltag. Sie basiert auf der intensiven Sinneserfahrung. Wenn wir uns im Sehen, Hören, Berühren, Riechen und Schmecken auf die Erfahrung einlassen, ihr Raum geben und uns von ihr verwandeln lassen, setzt eine Entfaltung des Bewusstseins ein, die uns in unerwartete neue Erfahrungsbereiche holt, ohne dass damit der Bezug zum Alltag verloren ginge.

**Lebe gut:** Demnach wäre Spiritualität eine sehr sinnliche Sache?

**PETER WILD:** Absolut. Ich bin davon überzeugt, dass es ohne Sinneserfahrungen keine spirituellen Erfahrungen geben kann. Sinneserfahrungen vermitteln uns, wie reich und vielfältig unser Alltag ist. Darin steckt ein großes Versprechen auch im Hinblick auf den Reichtum und die Vielfalt der spirituellen Erfahrungen.

**Lebe gut:** Sinne, Sinneserfahrung, Sinnlichkeit – das klingt einfach, einladend und fast ein wenig zu schön, um wahr zu sein.

**PETER WILD:** Auf den ersten Blick schon. Bei genauerem Hinsehen wird aber deutlich, dass vielen von uns diese Einfachheit nicht mehr zur Verfügung steht. Es sind vor allem Wunschvorstellungen, Perfektionismus und Routine, die sich querstellen und eine einfache Hingabe an die Sinneswahrnehmungen verhindern. Es ist, als ob wir auch die Wahrnehmungen wiederentdecken müssten. Tag für Tag, Augenblick für Augenblick, bewusst oder kaum bewusst, orientieren wir uns über die Sinne. Wie ausschlaggebend und bereichernd dies ist, merken wir an Tagen, an denen unsere Sinne wirklich im Mittelpunkt stehen dürfen.

**Lebe gut:** An freien Tagen oder in den Ferien beispielsweise?

**PETER WILD:** Genau. Eigentlich immer, wenn die alltägliche Routine uns in den Freiraum der Erfahrung entlässt. Mein Urlaub in Frankreich liegt noch nicht lange zurück. Der letzte Ort, den wir gemeinsam entdecken wollten, war La Rochelle, die Hafenstadt am Atlantik. Wir waren schon fast zwei Stunden absichtslos durch die Gassen und Straßen der Altstadt gebummelt. Wir hatten im Café de la Paix einen Espresso getrunken und die Fotos, die an einen berühmten Stammgast, den Krimiautor Georges Simenon, erinnerten, bestaunt. Wir hatten uns in der Boutique Le Criollos dazu bewegen lassen, die Schokoladenspezialitäten nicht nur zu bestaunen, sondern auch zu kosten und zu kaufen. Nun standen wir vor der Markthalle. Es war Freitagnachmittag, es herrschte Hochbetrieb. Die Fleisch-, Fisch- und Käsehändler, die Obst- und Gemüsestände. Was soll ich sagen?

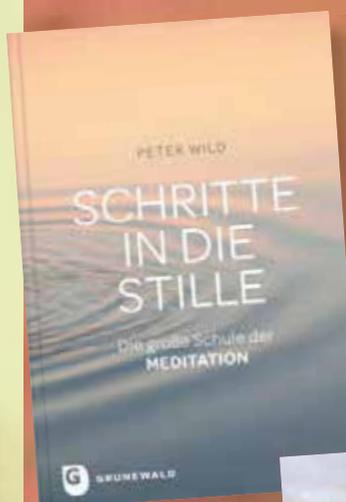
**Lebe gut:** Ein Fest für die Sinne?

**PETER WILD:** Ja, das ist gut: Ein Fest für die Sinne. Aber was ich mit meinen Impressionen aus La Rochelle ausdrücken wollte, ist eigentlich nur dies: Wenn wir uns auf die sinnlichen Wahrnehmungen einlassen, gewinnt unser Erleben, unser Erfahren an Intensität. Diese Intensität zieht uns zum einen in die Gegenwart des Erlebens und eröffnet uns zum anderen auch die Vielschichtigkeit des Erlebens. Und eine Schicht des Erlebens kann sich als die spirituelle Schicht entfalten, als die Erfahrung der Geborgenheit, des Vertrauens und einer tiefen Übereinstimmung mit sich selbst und dem Leben.

**Lebe gut:** Deshalb sind Sinnesmomente also Sinnmomente?

**PETER WILD:** Ja. Es geht um eine Einladung zu leben, eine Einladung sich auf den konkreten Alltag, auf das einmalige persönliche Leben einzulassen, die Sinne zu leben und dadurch dem mit dem eigenen Leben verknüpften Sinn nachzuspüren.

## Die besten Seiten der Spiritualität



**Schritte in die Stille**  
Die große Schule der Meditation  
280 Seiten, Hardcover  
€ 24,90  
ISBN 978-3-7867-2886-3  
GRÜNEWALD



**Vom Glück vorzukommen**  
Einführung in die Spiritualität  
192 Seiten, Paperback  
€ 16,90  
ISBN 978-3-7867-2726-2  
GRÜNEWALD

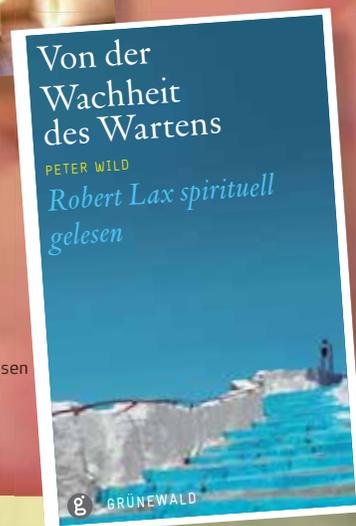
**Vom Glück vorzukommen**  
PETER WILD  
Einführung in die Spiritualität  
GRÜNEWALD



PETER WILD  
**Finde die Stille**  
Spiritualität im Alltag

topos taschenbücher

**Finde die Stille**  
Spiritualität im Alltag  
184 Seiten, Paperback  
€ 9,95  
ISBN 978-3-8367-0864-7  
TOPOS TASCHENBÜCHER



**Von der Wachheit des Wartens**  
Robert Lax spirituell gelesen  
144 Seiten, Hardcover  
€ 19,90  
ISBN 978-3-7867-2800-9  
GRÜNEWALD

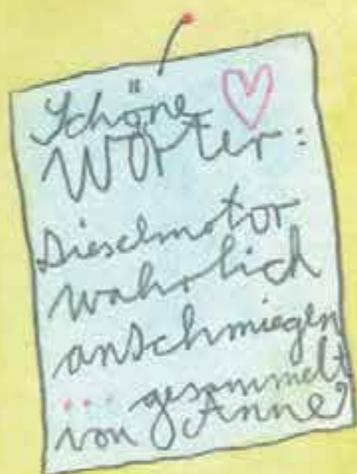
PETER WILD  
**Von der Wachheit des Wartens**  
Robert Lax spirituell gelesen

GRÜNEWALD

# WO UNSERE SEELE zu Hause ist

Wenn Anne auf dem Schoß ihrer Oma sitzt und ihr zuhört, versteht sie zwar nicht immer alles, was diese ihr erzählt, aber die Worte fallen mitten in ihr Herz. So auch die Geschichte vom Lichtergarten, einem Ort tief in uns, wo unsere Seele zu Hause ist.

Diese wunderbare Geschichte sowie die zauberhaften Zeichnungen stammen von Soheyla Sadr. Anja Schimanke hat sie interviewt.



Frau Sadr, Ihr Vorname Soheyla bedeutet Stern, der am hellsten leuchtet, wenn die Früchte reif sind, und Sadr heißt auch Stern, also Stern Stern. Möchten Sie mit Ihren Geschichten anderen den Weg leuchten?

Soheyla Sadr: Wenn meine Bücher Menschen berühren oder inspirieren, dann ist das wunderschön für mich, es macht mich glücklich und dankbar!

An wen denken Sie, während Sie an Ihren Geschichten und Bildern arbeiten: an die Kleinen, die Großen oder an beide zusammen?

Ich schreibe für das Große in den Kleinen und manchmal auch umgekehrt – viele Erwachsene haben eine Sehnsucht, in Bilderbüchern einmal wieder ihrem „inneren Kind“ zu begegnen. Und es ist immer wieder verblüffend, wie viel Kinder auf ihre Weise verstehen, man sollte sie nicht unterschätzen!

In „Anne und Pfirsich“ finden Sie Worte und Bilder, um etwas zu beschreiben, was unsichtbar ist: die Seele als Lichtergarten. Wie sind Sie darauf gekommen?

Ich habe im Radio ein französisches Interview gehört, in dem über „Le jardin interieur“ gesprochen wurde. Viel verstanden habe ich nicht, aber der Begriff des „inneren Gartens“ hat bei mir eine ganze Reihe von Bildern hervorgerufen. Irgendwann machte es dann klick und das, was ich im Stillen in mir bewegt habe, fing an zu leben und ich an zu schreiben.

Damit der innere Garten gedeiht, muss man sich um ihn kümmern. Wie pflegen Sie Ihren?

Ich glaube, ganz besonders in unserer heutigen schnellen und auch lauten Zeit ist es wichtig, regelmäßige Rituale zu haben, um innezuhalten. Dafür ist natürlich die Natur ein wundervoller Ort – oder eben unsere inneren Bilder, zu denen man nur findet, wenn man mit Muße in sich geht. Ich habe im Buch ganz bewusst viel Raum für die eigenen Gedanken und Fantasien der Leser gelassen.

Die vielleicht wichtigste Entscheidung in unserem Leben ist, ob wir ins Licht oder ins Dunkel gehen wollen, heißt es im Buch. Licht scheint eine große Rolle für Sie zu spielen ...

Ich habe Hochachtung vor Menschen, die trotz herber Schläge nicht im Dunklen versinken, sondern immer wieder bewusst nach dem Guten suchen, nach dem Licht. Ich finde es so wichtig, dass wir unsere Seelen immer wieder bestärken und ermutigen, dass wir uns daran erinnern, nach dem Licht Ausschau zu halten. Und auch: daran zu glauben. Es ist ein großes Geschenk, wenn man einen Glauben hat, der einem Halt und Sinn geben kann.

Sie malen am liebsten mit Aquarellfarben, warum?

Aquarellfarben sind klar und leuchtend, sie haben etwas Transparentes, das gefällt mir. Außerdem sind sie recht umweltfreundlich, das ist mir sehr wichtig. Ich bin quasi süchtig nach Farben und genieße den Prozess des Kolorierens außerordentlich. Meistens singe ich währenddessen oder höre gute Musik.



#### Anne und Pfirsich

oder: Wo unsere Seele zu Hause ist  
24 Seiten, farbig illustriert  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436 0495-6  
PATMOS

Was man Ihren Figuren ansieht: Sie lächeln oft, haben rosige Wangen und wirken sehr zufrieden. Beim Lesen habe ich vor mich hingeschmunzelt – wie geht es Ihnen beim Malen?

Wenn ich einen Schmunzelbär male, dann schmunzle ich mit ihm, sonst wird das nichts. Mein Beruf ist also wie ein wunderbares, natürliches Facelifting! Ich finde es schön, wenn man schmunzelt – dann ist das Lächeln nicht mehr weit. Die Welt ist so viel schöner, wenn wir uns öfters mal anlächeln. Übrigens weiß ich wirklich nicht, wie man ohne Humor überleben soll!

Hatten Sie als Kind eine Großmutter wie Anne?

Manchmal sind es kleine, unscheinbare Begegnungen, die uns prägen können, die unvergesslich bleiben. Auf dem Hof, auf dem ich Klavierunterricht bekam, gab es zum Beispiel die gute alte Frau Bayer – sie hat sich manchmal zu mir ins Kinderzimmer gesetzt und sich mit mir unterhalten, während ich auf meinen Unterricht wartete. Manche dieser Gespräche begleiten mich bis heute.

Im September erscheint Ihr neues Buch „Luisa, Frau König und das goldene Herz“. Worum geht es darin?

Es ist eine Weihnachtsgeschichte, in der es um eine Begegnung zwischen Luisa, einem kleinen, wohlbehüteten Mädchen und einer „Obdachlosen“ geht. Das Kind mit seiner wundervoll unvoreingenommen, offenen Neugierde begegnet dieser Frau einfach als Mensch. Ich habe das Buch denen gewidmet, die mit dem Herzen sehen.

Das Interview in ungekürzter Fassung erschien erstmals im Blog der Kolping-Familienferienstätte



© PRIVAT

**SOHEYLA SADR** schreibt und illustriert am liebsten Geschichten, die Kindern und Erwachsenen gleichermaßen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ihre wunderbaren Bücher entstehen in ihrem Atelier in Hamburg.  
[www.soheylasadr.de](http://www.soheylasadr.de)

# Iss dich **GESUND!**

Gesunde Ernährung wird für immer mehr Menschen wichtiger. Ihr Stellenwert steigt insbesondere bei denjenigen, die durch ungesunde Ernährung in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt sind – etwa die zunehmende Zahl der Allergiker.

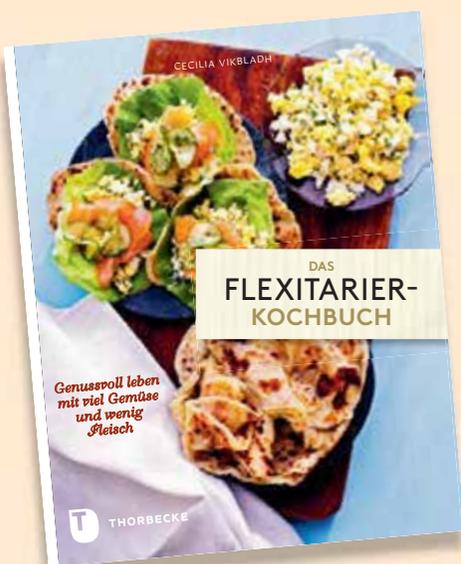
Außerdem zeigt der Trend, dass mehr und mehr Menschen auch nicht mehr mit der Art und Weise einverstanden sind, wie unsere

Nahrungsmittel hergestellt werden, mit den vielen fragwürdigen Nahrungsmittelzusätzen oder der wenig artgerechten Massentierhaltung, einem Resultat unseres hohen Fisch- und Fleischkonsums.



Die Hähnchenbrust im Sonderangebot, das Wasser in praktischen Plastikflaschen oder die Brötchen aus dem Backautomat – wer nur konsumiert, was billig, praktisch und am besten schon mundgerecht vorgekocht ist, landet beinahe zwangsläufig bei industriell hergestellter Nahrung. Nur – billig, geschmacksverstärkt oder mit Antibiotika auf Leistung und Masse getrimmt, ist nicht unbedingt gesund, wie die wachsende Zahl derer zeigt, die gegen massives Übergewicht kämpft oder die unter Allergien und sonstigen Unverträglichkeiten leidet. Zum Glück gibt es jedoch mittlerweile Alternativen – zum Beispiel zu Gluten im Brot, zu raffiniertem Industriezucker, zu Fertiggerichten oder zu Fleisch aus Massentierhaltung.

Genuss ohne Reue – unter diesem Motto stellen wir Ihnen hier neue Bücher vor, die nicht nur zeigen, wie man ohne fragwürdige Nahrungsmittel und deren Zusätze auskommt, sondern auch, wie man besser lebt, weil man besser isst: Etwa, indem man nur noch ein- oder zweimal pro Woche Fleisch isst, das dafür jedoch viel schmackhafter und gesünder ist, weil es von Tieren stammt, die gesund gelebt haben. Oder, indem man raffinierten Zucker durch andere Süßstoffe wie Ahornsirup, Vollrohrzucker oder Stevia ersetzt. Oder, indem man glutenfreies Brot selber bäckt, das nicht nur vielen besser bekommt – sondern auch allen richtig lecker schmeckt. Und so stellt man über kurz oder lang fest, dass weniger durchaus mehr – und Verzicht sogar Gewinn sein kann!



### Das Flexitarier-Kochbuch

Genussvoll leben mit viel Gemüse und wenig Fleisch

144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0558-1  
**THORBECKE**

*Gesunde Ernährung ist heute undogmatisch, aber vor allem extrem lecker und vielseitig. Cecilia Vikbladhs Rezepte zünden ein Feuerwerk der Aromen und bieten die Bühne für den großen Gemüseauftritt – und ein bisschen Fleisch oder Fisch hier und da ist wie das Salz in der Suppe.*

### Genussvoll schlemmen ohne Weizen, Zucker und Milch

144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0447-8  
**THORBECKE**

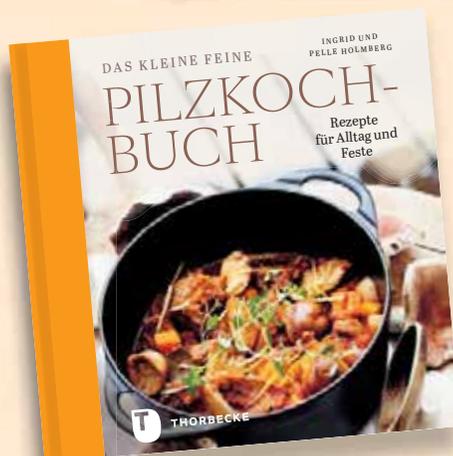
*Weizen- oder Zuckerunverträglichkeit, Laktoseintoleranz – immer mehr Menschen sind gezwungen, auf bestimmte Nahrungsbestandteile zu verzichten. Was nicht heißt, dass sie auch auf Genuss beim Essen verzichten wollen! Der gelernte Koch Jordan und seine Schwester, die Ernährungswissenschaftlerin Jessica Bourke beweisen, dass gesundes Essen nicht auf Kosten des Geschmacks gehen muss.*



### Glutenfreies Brot

Rezepte für gesunden Genuss  
144 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-7995-0573-4  
**THORBECKE**

*Glutenfreies Brot ist eine gesunde Alternative zu Weizen- und Roggenmischbroten und schmeckt richtig lecker. Dass das wirklich stimmt, zeigen die Autorinnen eindrucksvoll und in einer schier unglaublichen Vielfalt köstlichen Gebäcks von salzig bis süß.*



### Das kleine feine Pilzkochbuch

Rezepte für Alltag und Feste  
138 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, Halbleinen, 19 x 19 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0548-2  
**THORBECKE**

*Herbstzeit ist Pilzzeit! Ob Sie die kleinen braunen Köstlichkeiten nun selbst sammeln oder auf dem Wochenmarkt fündig werden – Pelles und Ingrids Pilzrezepte sind einfach nachzukochen und trotzdem raffiniert.*

# Hoch die TASSEN!

Ob für den kleinen Hunger zwischendurch, den überraschenden Besuch der Freundin oder die spontane kleine Feier – diese neuen 5-Minuten-Kuchen sind wie gemacht für solche Gelegenheiten!

Einfach mit einem Löffel die Zutaten in einen großen Kaffeebecher abmessen, dann rund zwei Minuten in die Mikrowelle, und fertig ist der Kuchen für ein bis zwei Personen. Und weil er so schnell frisch gemacht ist, kann man sofort wieder eine neue Variante backen: mit Orange, mit Joghurt, mit Banane, mit Marzipan, mit Schokolade, mit Vanille, mit Himbeeren oder Äpfeln ... 32 wundervolle Variationen und 7 verführerische Saucen und Glasuren warten darauf, immer wieder neu kombiniert zu werden.



## Mug Cakes

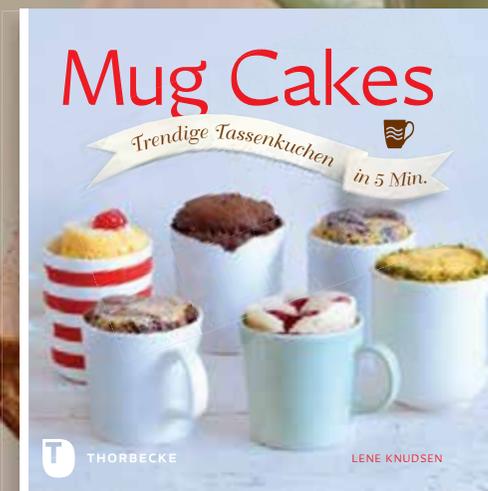
Trendige Tassenkuchen in 5 Minuten

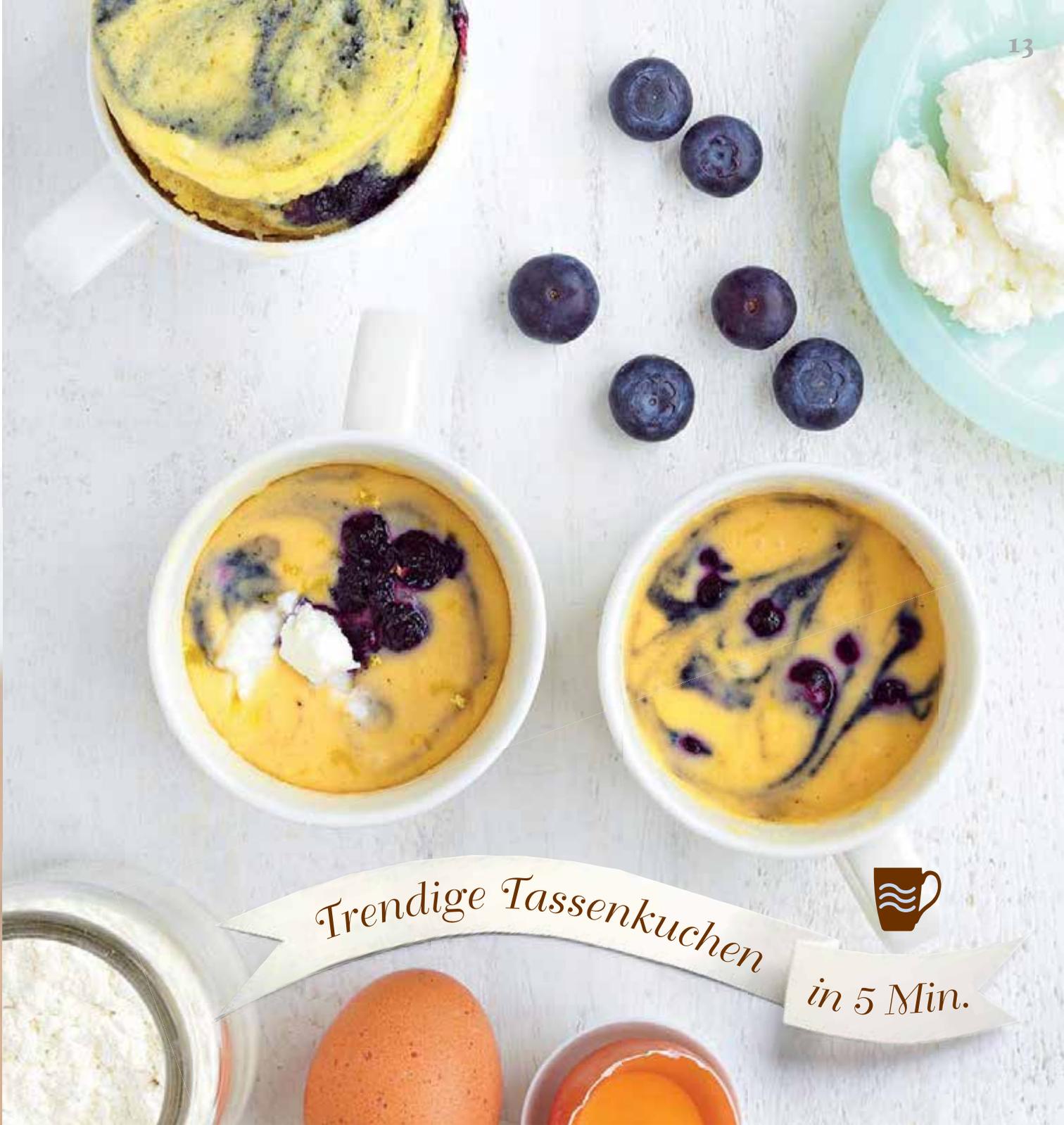
72 Seiten, zahlreiche Fotos

Hardcover, 19 x 19 cm

€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-0564-2

THORBECKE





Trendige Tassenkuchen



in 5 Min.

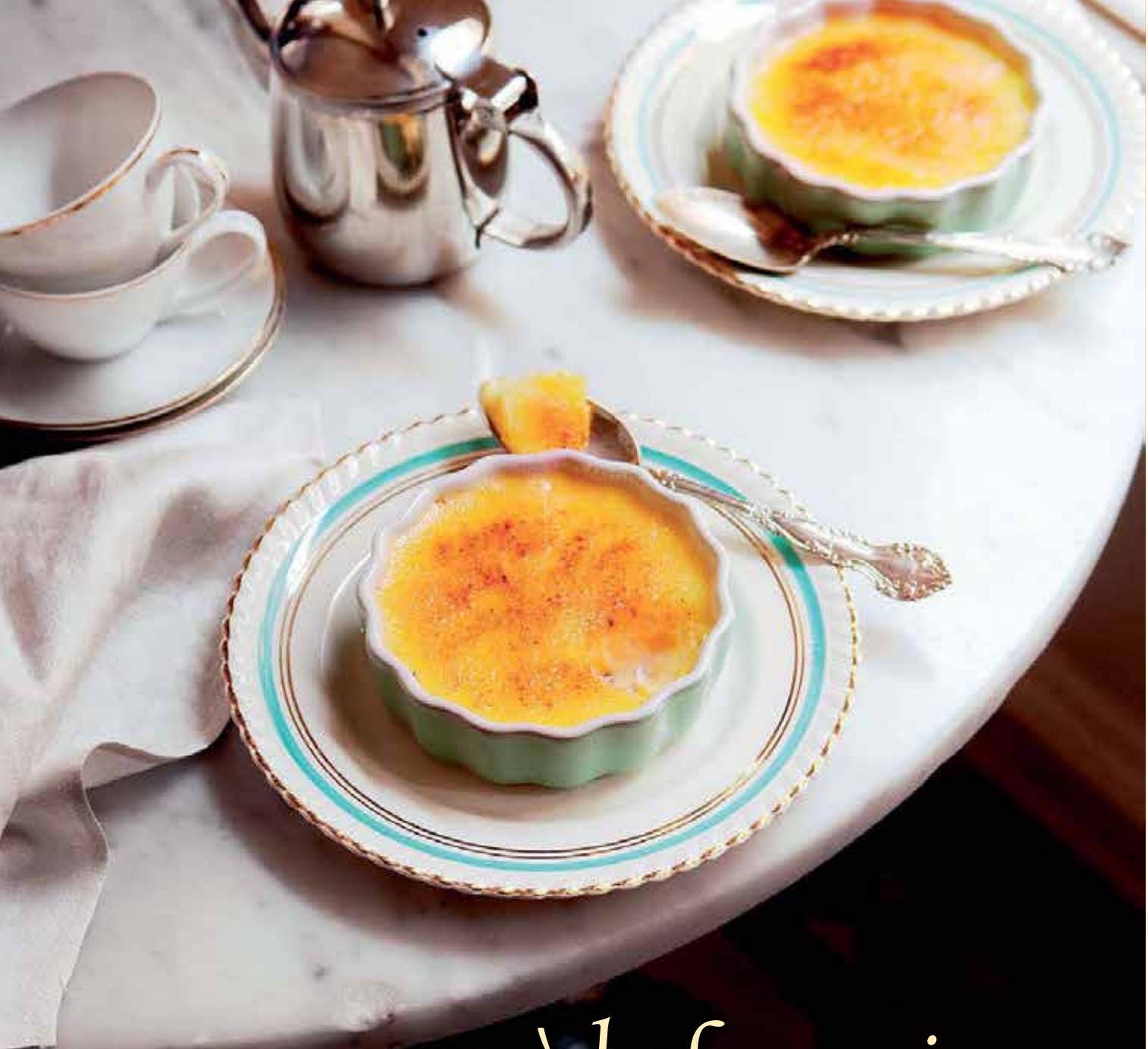
Lebe gut REZEPTTIPP

## Mug Cake Blaubeer-Ricotta

### Zutaten (für 1 Tasse)

30 g Butter  
1 Ei  
2 EL Zucker  
1 TL Vanillezucker  
1 ½ EL Ricotta  
1 Msp. geriebene Zitronenschale  
5 EL Mehl  
½ TL Backpulver  
2 EL frische (oder 1 EL tiefgekühlte) Blaubeeren

- Die Butter in einer Schale 20 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen.
- In einem Becher: Das Ei schaumig schlagen und nach und nach den Zucker mit Vanillezucker, Ricotta, geriebene Zitronenschale, Mehl mit Backpulver und die geschmolzene Butter unterrühren.
- Zuletzt die Blaubeeren unterheben.
- 1 min 40 s in der Mikrowelle (800 Watt) backen.

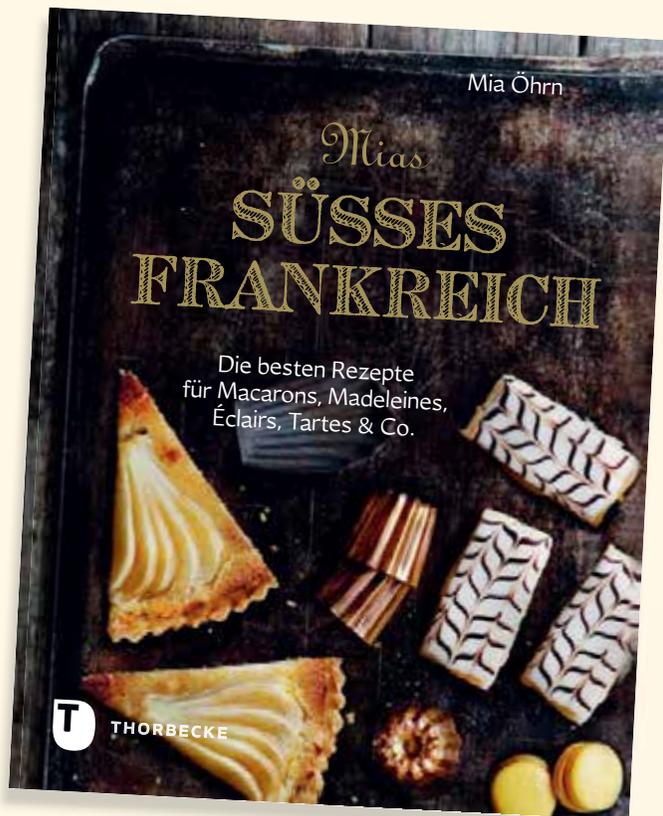


# GENUSS *à la française*

*Croissants und Crêpes, Tartes und Éclairs, Millefeuilles, Crème brûlée oder Pain au chocolat – jede dieser französischen Köstlichkeiten klingt leckerer als die andere. Frankreich, das Paradies aller Gourmets, bei diesen süßen Sünden zeigt es sich einmal mehr!*

Wenn Sie die französische Back- und Pâtisserie-Kunst schon immer einmal erleben möchten, ohne den TGV nach Frankreich besteigen zu müssen, folgen Sie der bekannten Konditorin Mía Öhrn auf ihrer kulinarischen Reise durch das Land der Brioches, Souflés und Macarons. Von fruchtigen Tartes und cremigen Törtchen über himmlische Pralinen,

Gebäck und Kuchen bis hin zu sündig-süßen Desserts reichen Mias französische Köstlichkeiten. Mit jedem weiteren Rezept tauchen Sie tiefer ein in das Süßeste, was Frankreich zu bieten hat, bis der köstliche Duft aus Ihrer Küche vermuten lässt, dass der Eiffelturm direkt vor Ihrem Küchenfenster steht...



### Mias süßes Frankreich

Die besten Rezepte für Macarons, Madeleines, Éclairs, Tartes & Co.

128 Seiten, zahlreiche Fotos

Hardcover, 19 x 24 cm

€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0561-1

THORBECKE



### Feine Macarons

Süße Köstlichkeiten selbst gemacht

64 Seiten, zahlreiche Fotos

Hardcover, Schutzumschlag, 19 x 19 cm

€ 12,90 / ISBN 978-3-7995-0899-5

THORBECKE

Die unglaublich leckeren Macarons sind mit das Größte, was die französische Pâtisserie-Kunst zu bieten hat. Noch bevor man in das zarte Baiser gebissen hat, wöhnt man sich in Gedanken bereits in einem Pariser Salon de Thé. ... Einfache Anleitungen sorgen dafür, dass Ihre Macarons sicher gelingen.

### Le Cookie

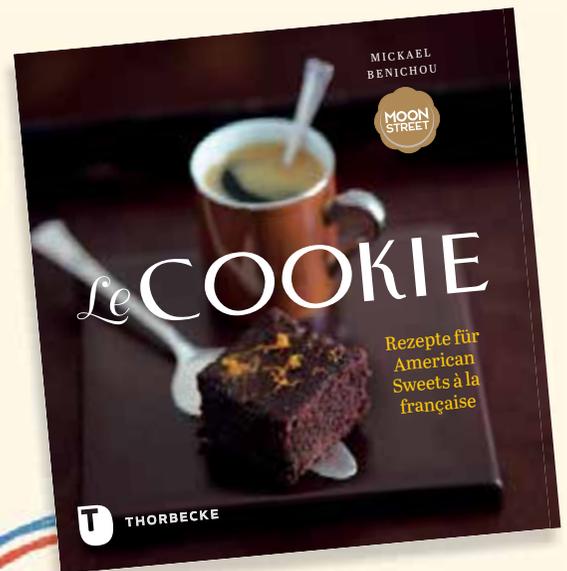
Rezepte für American Sweets à la française

64 Seiten, zahlreiche Fotos

Hardcover, 19 x 19 cm

€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0448-5

THORBECKE



Was passiert, wenn ein junger Franzose mit einem Faible für traditionelle amerikanische Cookies und ein außergewöhnlicher Pâtissier in New York zusammentreffen? Es entstehen wunderbare Cookies, Brownies, Whoopies, Cupcakes und Macarons mit einer Prise Frankreich, die richtig süchtig machen.

### Kuchenfest

Traumhafte Kuchen und Torten für besondere Anlässe

128 Seiten, zahlreiche Fotos

Hardcover, Schutzumschlag, 23 x 24 cm

€ 24,99 / ISBN 978-3-7995-0429-4

THORBECKE



Zum Geburtstag, zur Hochzeit, zu Taufe oder für einen ganz besonderen Menschen – kein Fest ohne sie: köstliche und einzigartig dekorierte Kuchen und Torten. Die Foodstylistin Annie Rigg präsentiert in diesem Buch Kreationen der Backkunst wie aus einer anderen Welt ...

**E**s war einmal ein Traum, und dieser Traum lebte bei Gott. Gott träumte, er selber wohne mitten unter den Menschen und alle hätten endlich begriffen, dass er nichts mehr wünschte als gelungenes, geglücktes und entfaltetes Leben für alle Lebewesen.

Aus Liebe zu seiner Schöpfung wurde Gott erfinderisch und träumte von einem Garten des Lebens, in dem allein die Liebe herrscht. Krankheit, Not und Elend waren verschwunden, und es gab keinen Krieg, keinen Streit und keine Boshaftigkeiten mehr. Gott träumte, er selber werde jede Träne von den Augen der Weinenden und Leidenden trocknen.

Allein, dieser Traum Gottes war beinahe zu schön, um wahr zu sein. Dies spürte keiner deutlicher als der Traum selbst. Wenn er sich mit der Lebenswirklichkeit auf der sichtbaren Welt verglich, wurde er traurig, weinte und haderte mit Gott: „Was bist du nur für ein Gott? Du wohnst in deinem Himmel und lässt die Welt sehen, wie sie zurechtkommt. Du träumst die buntesten Träume von einem glücklichen Leben, aber auf der Erde geht es ganz anders zu. Machst du es dir nicht zu einfach mit deiner Welt?“ – „Auch ich sehe das alles“, antwortete Gott ihm. „Du tust mir unrecht, wenn du glaubst, dass es mich nicht trifft.

Es tut mir weh, was aus meiner Welt geworden ist. Aber meine Geschichte mit dieser Welt und den Menschen ist noch lange nicht zu Ende, kleiner Traum.“ – „Aber sieh doch“, entgegnete ihm der Traum, „die Augen so vieler Menschen sind stumpf und leer geworden, als ob die Träume in ihnen gestorben seien. Was bin ich schon für diese Welt? Ein kleiner Traum, der nicht weiter ernst genommen wird.“

„Die Welt wird verwandelt von der Fantasie der Liebenden“, antwortete Gott. „Sie wird nur dann wirklich lebendig, wenn die Liebe in den Herzen der Menschen erwacht. Das muss ganz klein und still anfangen wie ein Funke Sehnsucht oder ein kleiner Traum. Ein Traum, ja ein Traum vermag die Menschen von Trägheit und Murksigkeit zu reißen!“

### Ich habe einen Traum

Hörbuch, musikalisch umrahmt von Inez Ellmann, gelesen von Ulrich Peters  
 € 7,99/sFr. 11,90  
 ISBN 978-3-86917-359-7  
 Verlag am Eschbach

Was, wenn Gottes Traum für uns und unsere Welt Wirklichkeit wird?  
 Sie möchten wissen, wie es weitergeht...  
 ➔ die ganze Geschichte für nur € 4,99

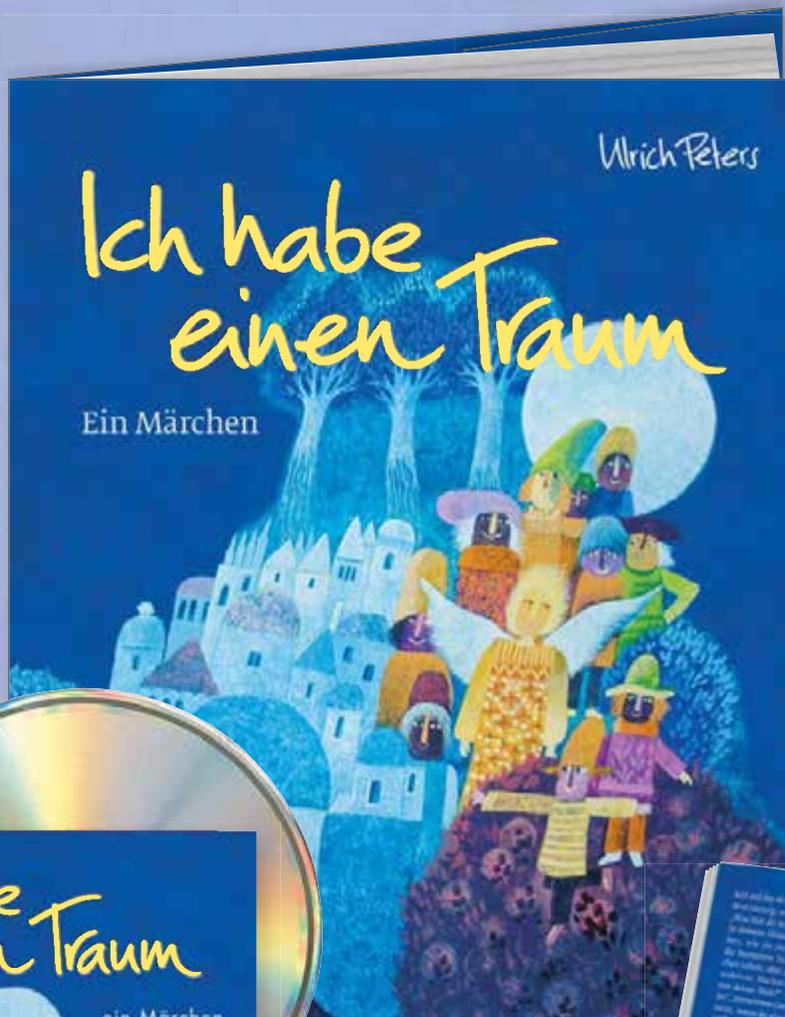
Einfach **bestellen** innerhalb von einem Tag über Ihre **Lieblingsbuchhandlung** oder unter der Servicenummer **07634 50545-0**



# habe einen Traum

Gratis Coupon  
für 5 Lesezeichen

telefonisch bestellen  
unter **07634 50545-0**  
oder schriftlich:  
Verlag am Eschbach  
Hauptstraße 37  
79427 Eschbach



## Ein Märchen voller Lebensschätze

Was, wenn Gottes Traum für uns und unsere Welt Wirklichkeit wird? – Das Märchen von Ulrich Peters erzählt von der abenteuerlichen Reise eines kleinen Traumes, der sich nichts sehnlicher wünscht, als einmal ganz groß zu werden. Aber wie soll das gelingen? Zum Glück hat Gott die zündende Idee. Die Stunde für den kleinen Traum ist gekommen...

### Ich habe einen Traum

16 Seiten, 16 x 19 cm, geheftet  
Sonderedition mit Schutzumschlag  
€ 4,99/sFr. 7,50  
ISBN 978-3-86917-351-1  
Verlag am Eschbach



### Für Kinder (ab 8) und Erwachsene

Unterhaltsam und mit Esprit erzählt Ulrich Peters ein Märchen voller Poesie und Weisheit. Einfühlsam hat Inez Ellmann einen poetisch-musikalischen Rahmen für dieses Hörbuch geschaffen.



Mehr Lebensgeschichten unter [www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)  
Stichwort: Eschbacher Minis



Die abgebildeten Bücher erhalten Sie  
in Ihrer **Lieblingsbuchhandlung**  
oder über unseren Webshop  
**www.verlag-am-eschbach.de**

# das kleine



## *Kennst du das auch?*

Das kleine Glück, Überraschendes aus dem Briefkasten zu anglen. Mal keine Rechnung, keine Werbung, kein Behördenbrief... Die persönliche Handschrift verrät es sofort. Da hat ein lieber Mensch an mich gedacht.

## *Aber warum?*

Geburtstag hab' ich doch noch nicht. Also vielleicht eine Einladung? Ich lasse mir noch etwas Zeit und stelle den Brief einfach erst einmal auf den Frühstückstisch. Was mag wohl drin sein? Nach einer Stunde kann ich es dann doch nicht mehr aushalten und greife zum Brieföffner. Etwas mehr als ein Brief muss es sein, denn es fühlt sich „dick“ an. Die Schrift erkenne ich gleich. Mein Herz tanzt. Ich denke oft an dich... Schon so lange nichts gehört... Ich hoffe, es geht dir gut... – und dann fällt mir noch ein farbenfrohes Büchlein in die Hände:

*„Zu schön, dass es dich gibt“.*

Eigentlich ein ganz normaler Tag, doch nun schlägt mein Herz

**Purzelbäume.**

Dass Vorhaben gelingen mögen und Träume sich erfüllen, das wünschen die ermutigenden Texte in diesem Büchlein. Sie machen Hoffnung, heitern auf und sind gute Begleiter für jeden neuen Tag.

### **Gutes Gelingen!**

24 Seiten, 9,5 x 15 cm, geheftet  
€ 2,50/sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-302-3  
Verlag am Eschbach

Die Freude über eine schöne Blume am Wegesrand, eine Tasse Kaffee in der milden Nachmittagssonne oder das freundliche Lächeln eines Unbekannten – die kleinen Textfundstücke in diesem Büchlein lenken den Blick auf ganz besondere Glücksmomente.

### **Ein kleines Glück**

24 Seiten, 9,5 x 15 cm, geheftet  
€ 2,50/sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-318-4  
Verlag am Eschbach

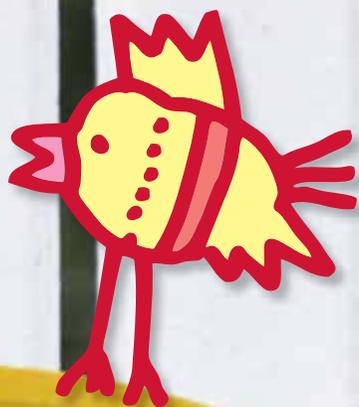
Manche Menschen finden die richtigen Worte, reichen eine helfende Hand oder sind einfach da, wenn es nötig ist. Die Texte in diesem Buch sagen „Danke“ an solche Menschen, denn man sollte es viel öfter laut aussprechen: „Schön, dass es dich gibt!“

### **Zu schön, dass es dich gibt**

24 Seiten, 9,5 x 15 cm, geheftet  
€ 2,50/sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-321-4  
Verlag am Eschbach

# gelbe Glück ...

Post  
für dich!



Große Wünsche bleiben, Gott sei Dank, meistens Träume. Es sind vielmehr die kleinen, die dem Alltag Farbe geben und im Verschenken und Empfangen ihre ganz besondere Kraft entwickeln.

**Klitzkleine Wünsche**  
24 Seiten, 9,5 x 15 cm, geheftet  
€ 2,50/sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-322-1  
Verlag am Eschbach

Wie die hellen Strahlen der Sonne auf unser Gesicht bahnen sich die lichtvollen Texte dieses Büchleins ihren Weg direkt in unsere Seele. Sie erfrischen, wärmen und stellen alles in ein schönes, freundliches Licht. Zeit für ein Sonnenbad!

**Sonnenstrahlen für die Seele**  
24 Seiten, 9,5 x 15 cm, geheftet  
€ 2,50/sFr. 3,90  
ISBN 978-3-86917-323-8  
Verlag am Eschbach



2015:  
**GARTENLUST**, Blumenpracht,  
Waldesruh ...

### Thorbeckes Historischer Blumenkalender 2015

Wochenkalender mit 56 Blättern  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0541-3

THORBECKE

Markgraf Karl Wilhelm von Baden-Durlach besaß im 18. Jahrhundert eine Sammlung von rund 6000 Pflanzenaquarellen, die zumeist in Folianten eingelegt waren. Diese wurden später als »Tulpenbücher« berücht. Von den 20 Bänden haben vier die Zeit überdauert, die eine einmalige bunte Pflanzenpracht zeigen. Diese ist in diesem Kalender eingefangen und mit sachkundigen Texten versehen.



THORBECKES  
BÄUME  
KALENDER  
2015

### Thorbeckes Bäume Kalender 2015

Wochenkalender mit 56 Blättern  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0524-6

THORBECKE

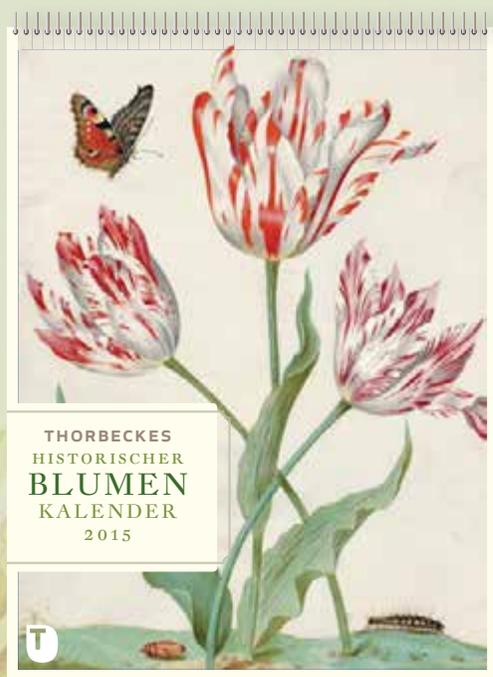
Mit wunderschönen historischen Abbildungen führt der Thorbecke Bäume Kalender durch das Jahr 2015. Woche für Woche bieten die Kalendertexte Lesens- und Wissenswertes über die wichtigsten Bäume und Sträucher. Und die prachtvollen historischen Abbildungen sorgen dafür, dass die Woche nicht schnell genug vergehen kann – denn dann darf wieder auf die nächste Seite geblättert werden.

### Thorbeckes Alte Gärten Kalender 2015

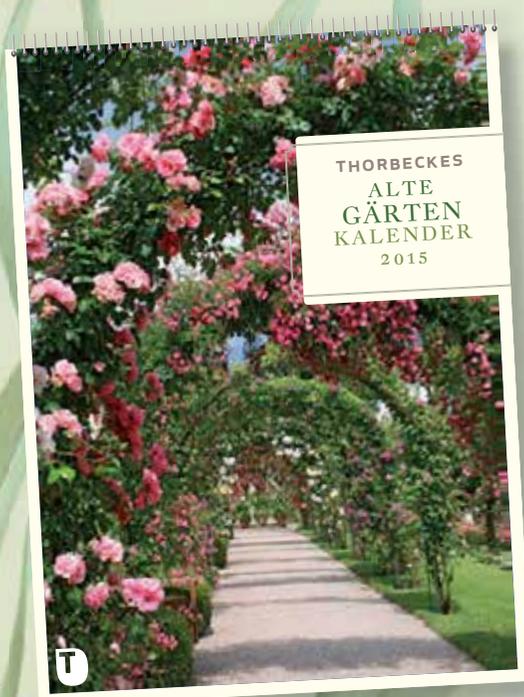
Wochenkalender mit 56 Blättern  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0539-0

THORBECKE

Ob Klostergärten, Schlossparks oder verträumte Bauerngärten: Sie alle strahlen eine besondere Ruhe aus, die dem modernen Menschen wohltut. Der Alte Gärten Kalender lädt wie jedes Jahr ein zu einem traumhaften Spaziergang zwischen Laubengängen und Bellevederes, Orangerien und Kreuzgängen, mit Ausblicken auf traditionelle Gartenpflanzen in historischen Abbildungen.



THORBECKES  
HISTORISCHER  
BLUMEN  
KALENDER  
2015



THORBECKES  
ALTE  
GÄRTEN  
KALENDER  
2015

# KONFITÜREN, CHUTNEYS & GELEES

Über 100 Rezepte zum Haltbarmachen  
von Obst und Gemüse

 THORBECKE

**Konfitüren, Chutneys & Gelees**  
Über 100 Rezepte zum Haltbarmachen von Obst und Gemüse  
224 Seiten, zahlreiche Fotos  
Klappenbroschur, 21 x 26 cm  
€ 19,90 / ISBN 978-3-7995-0894-0  
THORBECKE

Zweifellos schmecken Erdbeeren frisch vom Feld oder Pflaumen direkt vom Baum am besten. Ganz viel von ihrem Genuss kann man sich jedoch auch für das ganze Jahr bewahren – in dem man die Früchte einmacht. In über 100 Rezepten bietet dieses Buch die besten Ideen für süßes und herzhaftes Eingemachtes – von Marmeladen, Konfitüren, Gelees und Curds bis hin zu Chutneys und Relishes. Wunderschöne Fotos inspirieren zum Nachmachen und bieten Ideen für die weitere Verwendung der Konfitüren & Co.

## Lebe gut **GEWINNSPIEL**

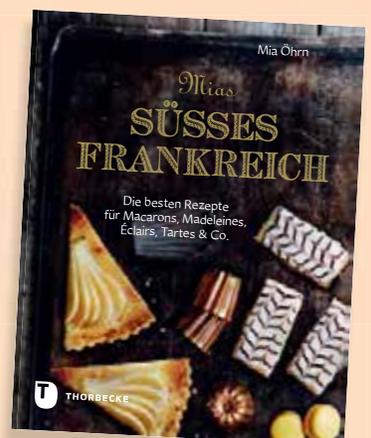
In diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „**Meine schönste Erinnerung an die Weihnachtszeit**“. Wir freuen uns auf Ihre ganz persönliche kleine Geschichte (bitte nicht mehr als 500 Zeichen) und veröffentlichen die drei schönsten davon in unserer nächsten **Lebe gut-Weihnachtsausgabe**.

Bei den Gewinnern revanchieren wir uns mit einem Büchergutschein aus den Programmen unserer Verlage im Wert von jeweils EUR 50,-. Unter ALLEN Einsendern verlosen wir darüber hinaus drei Expl. von „**Mias süßes Frankreich**“. Einsendeschluss ist der 30.09.2014.

Viel Glück wünscht Ihnen

**IHR Lebe gut-TEAM**

[gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de](mailto:gewinnspiel@lebe-gut-magazin.de)



**Herbstmarmelade**

385 g Pflaumen  
 385 g Birnen  
 385 g Äpfel  
 290 ml Holundersaft  
 450 g Zucker  
 1 EL Zitronensaft  
 1 Zimtstange  
 5 Nelken (od. Nelkenpulver)  
 480 g Gelierzucker 3:1

Pflaumen gewaschen und entsteint, Holundersaft sowie die kleingeschnittenen geschälten Birnen und Äpfel in einen großen Topf geben. Dazu 1 Stange Zimt und die Nelken sowie den Gelierzucker. Alles zusammen gut 6 Minuten kochen. Fruchtmasse mit einem Passierstab pürieren.

ELISABETH G., MESCHÉDE

# Den Sommer INS GLAS!

Vielen Dank, liebe *Lebe gut*-Leserinnen und Leser, für die vielen Zuschriften zu unserem letzten Gewinnspiel. Viele Marmeladenrezepte sind bei uns eingegangen, darunter wirklich originelle und mutmaßlich sehr leckere ... Hier eine kleine Auswahl der vielversprechendsten Rezepte:

**Birnen-Äpfel-Konfitüre »Herbstsymphonie«**

500 g Birnen  
 400 g Apfelsaft (naturtrüb)  
 100 ml Bio-Aronia-Saft (Aroniabeeren gibt es im Herbst auch frisch zu kaufen)  
 1 EL Chliliflocken  
 20 ml Calvados  
 2-3 cm frischen Ingwer  
 500 g Gelierzucker (2:1)

Die geschälten und entkernten Birnen in Spalten schneiden und in einen Topf geben. Apfel- und Aroniasaft dazugeben und 5 min köcheln lassen. Den mit einer Knoblauch-Pressen ausgepressten Ingwer mitkochen. Alles pürieren, den Zucker dazu geben und 4 min sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen! Vor dem Abkühlen Chili und Calvados dazu geben, einmal umrühren und in steril gekochte Gläser abfüllen. Süße Brötchen damit bestreichen und genießen!

HILDE H., KÖLN

**Brombeer-Aprikosen Marmelade mit Süßholz**

(für 6 Gläser á 250 ml)  
 500 g Brombeeren  
 600 g Aprikosen (vorbereitet gewogen)  
 500 g Gelierzucker 2:1  
 pro Glas 1 Stange Süßholz (Apotheke) oder Lakritzpaste

Brombeeren verlesen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Früchte mit Gelierzucker und Lakritzpaste nach Geschmack in einem Topf mischen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Marmelade 4 min sprudelnd kochen lassen. Den Schaum mit einer Kelle abschöpfen und die Marmelade in die Gläser füllen. Bei Verwendung von Süßholz jeweils 1 Stange Süßholz in vorbereitete Twist-off-Gläser geben. Diese verschließen und ca. 5 min auf den Deckel stellen. Umdrehen, auskühlen lassen und im Regal aufbewahren.

LENI T., SPROCKHÖVEL

**Holunder-Äpfel-Marmelade**

600 g Holunderbeeren  
 400 g säuerliche Äpfel  
 1 ungespritzte Zitrone  
 1 kg Gelierzucker  
 1 Zimtstange

Holunderbeeren waschen und entstielen. Äpfel schälen und kleinschneiden. Beeren, Äpfel, abgeriebene Zitronenschale und Saft der Zitrone sowie Gelierzucker verrühren und 4 min sprudelnd kochen lassen, dabei umrühren. In Gläser füllen und in jedes Glas ein Stückchen Zimtstange geben.

WALTRAUD S., MÖRNSHEIM

# Zuspruch

AUS IRLAND

Deine Hände  
mögen immer ihr Werk finden  
und immer eine Münze in der Tasche,  
wenn Du sie brauchst.

Das Licht der Sonne  
scheine auf deinem Fenstersims.  
Dein Herz sei voll Zuversicht,  
dass nach jedem Gewitter  
ein Regenbogen am Himmel steht.

Der Tag sei dir fröhlich,  
die Nacht dir wohlgesonnen.  
Die starke Hand eines Freundes  
möge dich halten, und  
dein Herz stets erfüllt sein  
mit Freude und glücklichem Sinn.

SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Winterausgabe



erscheint im Oktober 2014

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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

JETZT AUCH AUF FACEBOOK



[www.facebook.com/lebegut](http://www.facebook.com/lebegut)