

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR.9 WEIHNACHTEN 2014 [WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

# Lebe gut



**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

## FUSSNOTEN

Ein Hornist ohne  
Arme erobert die Welt

## GAUMENFREUDEN

Rezepte für die Winter-  
Weihnachtszauber-  
Küche

## SEELENOASEN

Spirituelle Begleiter  
durch das neue Jahr  
2015

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

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 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. September 2014  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

# EDITORIAL



Es beginnt mit einem, genau genommen mit einigen Paukenschlägen. Sie kommen von weit her. Aber wenn sie erschallen, beginnt auch für viele Menschen heute Weihnachten. Ich bin einer von ihnen. Wenig später setzt dann eine Trompete mit einer schmetternden Aufwärtsfanfare ein. Offenbar will uns hier jemand etwas sagen, das nicht weniger als Pauken und Trompeten braucht. Die Rede ist von den ersten Takten des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach.



Sie kennen das vielleicht: *Jauchzet, frohlocket, auf preiset die Tage!* Einfachere Worte reichen an Weihnachten offenbar nicht aus. Ausgelassene und überschäumende Lebensfreude, Lob, Heiterkeit und eine aufgeräumte Stimmung sind der Anfang von allem. Dann - ziemlich im Zentrum des festlichen Eröffnungschores - folgt ein Einschub: *Lasset das Zagen, verbannet die Klage.* Das ist Bach so wichtig, dass er die Aufforderung jede Stimme gleich zweimal vortragen lässt. Eine fällt der vorausgehenden anderen dabei im kurzen Abstand jeweils ins Wort, als müsse man sich untereinander unentwegt versichern: *Lasset - lasset - lasset das Zagen, verbannet - verbannet - verbannet die Klage.*

Alles Klagen mit Schwung beiseite zu fegen, ist vielleicht ein Rat, der jeder und jedem gut zu Gesicht steht, der die Kraft erfahren will, die auch heute noch in der Advents- und Weihnachtszeit steckt. Es gibt immer genug zu klagen. Die Liste ist lang. Natürlich müssen wir ernst nehmen, was sich auf unserer höchstpersönlichen Mängel- und Klagenliste so ansammelt - und gewöhnlich tun wir das auch. Sehr ernst sogar. Aber Bach rät uns, uns nicht davon bestimmen oder leiten zu lassen. Das Klagen kann sonst leicht zum Zagen oder sogar Verzagen führen. *Preisest vielmehr die Tage.* Freut euch aus vollem Herzen, so, dass ihr förmlich vor Lebensfreude explodiert. Bach jedenfalls hat keine Bedenken, *die Tage* mit einigen Vorschusslorbeeren zu bedenken. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Nicht auszudenken, wenn ich so auch meine Alltage beginnen würde: sie mit einem großen, zustimmenden Ja zu begrüßen und vorbehaltlos zu preisen, statt zu befürchten, welche Anstrengungen und Aufgaben sie wohl bringen mögen. Welche Energie darin stecken muss, stets das Beste zu erwarten und sich heiter des Lebens zu freuen, statt bei Bedenken und Befürchtungen stehen zu bleiben, so berechtigt diese im Einzelfall auch sein mögen. Mich inspirieren die ersten Takte von Bachs Meisterwerk, die Dinge einmal anders anzugehen, fröhlich und heiter anzufangen und zu erleben, welche Energie dadurch entbunden wird.

*Lebe gut* lädt Sie ein, sich ganz in diesem Sinne inspirieren zu lassen und wünscht Ihnen und Ihren Lieben eine anregende Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Ihr



Ulrich Peters, Vorstand  
**VERLAGSGRUPPE  
PATMOS**



Mehr Lebensschätze aus dem Weihnachtsoratorium  
finden Sie in dieser Neuerscheinung



erhältlich in Ihrer

**Lieblingsbuchhandlung** oder unter der

*Lebe gut*-Bestellhotline: 07634/505450

Ulrich Peters  
**Ja, jauchzet frohlocket**  
Weihnachtliche Entdeckungen mit Johann Sebastian Bach  
48 Seiten, Hardcover  
€ 7,99, sFr. 11,90, ISBN 978-3-86917-347-4

# FUSSNOTEN

## eines außergewöhnlichen Lebens

Als Vierjähriger verkündet Felix Klieser wie aus dem Nichts seinen Eltern: „Ich will ein Horn!“

Den Vorschlag der heimischen Musikschule, es doch lieber mit Blockflöte oder Xylophon zu probieren, lehnt der kleine Felix ab. Nichts anderes als ein Horn soll es sein! Dabei bringt Felix für sein Instrument die schlechtesten Voraussetzungen mit, die man sich denken kann: Er

wurde ohne Arme geboren. Doch Felix nimmt Unterricht und übt wie ein Besessener. Und er hat Erfolg. Heute ist er einer der weltbesten Hornisten und hat Auftritte mit Sir Simon Rattle und dem Popstar Sting. Dass Felix Horn mit den Füßen spielt, wird dabei zur Nebensache!

*Lebe gut* sprach mit ihm über seine ungewöhnliche Geschichte, über Humor, Leichtigkeit, eine gesunde Portion Eigensinn und darüber, wie man trotz Handicap den eigenen Zielen treu bleiben und das eigentlich unmögliche schaffen kann.



**Lebe gut:** Sie gehen locker und humorvoll mit ihrem Handicap um, dass sie ohne Arme geboren wurden. Wie sind Sie zu dieser positiven Lebenseinstellung gekommen?

**FELIX KLIESER:** Eigentlich bin ich zu dieser Einstellung nicht wirklich gekommen. Ich glaube, ich war schon immer so. Ich bin wahrscheinlich einfach nur ein quirliger Typ, der gerne seine Scherze macht.

**Lebe gut:** Man könnte fast meinen, dass Arme überbewertet werden, wenn man ihre Geschichte liest. Ist das so?

**FELIX KLIESER:** Wollen sie jetzt eine wissenschaftlich fundierte Antwort haben (lacht)? Darüber habe ich mir noch nie Gedanken gemacht. Schließlich hatte ich noch nie welche. Nee, mal ganz im Ernst. Ich bin schon davon überzeugt, dass jeder Körperteil seine Berechtigung hat. Wie wichtig jedoch ein Körperteil für einen Einzelnen ist, ist ja auch immer Geschmacksache. Für mich zum Beispiel sind die Ohren recht wichtig!

**Lebe gut:** Sie sind ein weltweit anerkannter Hornist. Was lieben sie an ihrem Instrument?

**FELIX KLIESER:** Ich liebe die Klangvielfalt, die dieses Instrument hat. Kaum ein anderes Instrument kann so sehr die Farben wechseln wie das Horn. Ein Horn bei Mozart klingt ganz anders als das Horn bei Schumann oder Strauss. Darin liegt auch der Reiz für mich, dieses Instrument zu spielen. Unterschiedliche Stimmungen zu kreieren.

**Lebe gut:** Wie reagiert die Musikwelt und die Klassikszene darauf, dass sie ihr Instrument mit den Füßen spielen?

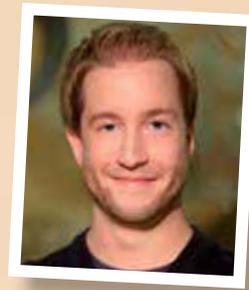
**FELIX KLIESER:** Ach Gott, eigentlich recht normal. Ich meine, wenn man keine Arme hat, sind Füße doch das Naheliegendste, oder? Die Musikwelt ist natürlich eine sehr harte. Man ist sofort international, was die Konkurrenz angeht. Der Leistungsgedanke ist enorm präsent. Zudem muss man seine eigene Linie finden. Man muss lernen sich durchzusetzen und zu seiner Meinung stehen. Sonst kann man in dieser Welt schnell untergehen.

**Lebe gut:** Was machen sie, wenn sie kein Horn spielen?

**FELIX KLIESER:** Ich habe jetzt kein spezielles Hobby wie Kegeln oder eine Modelleisenbahn im Keller. Wenn ich frei habe, treffe ich mich viel mit Freunden und unternehme was mit denen. Ein klassisches Hobby ist natürlich schwer zu finden, da ich vom Prinzip her jeden Tag arbeiten muss. Selbst wenn ich in Urlaub fahre, spiele ich rund eine Stunde pro Tag, damit die Muskulatur sich nicht zurückbildet.

**Lebe gut:** Was sind ihre Ziele für die Zukunft?

**FELIX KLIESER:** Ich bin kein Mensch, der seine Karriere am Reißbrett plant. Es läuft gerade alles sehr gut. Ich bekomme immer mehr Einladungen von renommierten Dirigenten und Orchestern und nehme mein zweites Album auf. Außerdem kann man das alles schwer planen. Neulich zum Beispiel habe ich eine Einladung nach Taipeh bekommen, wo ich im nächsten Jahr mit dem Taipei Chinese Orchestra ein Hornkonzert von Mozart spielen soll. Das Besondere an dem Orchester ist, dass es aus traditionellen chinesischen Instrumenten besteht. Das wird bestimmt total verrückt! Aber genau das liebe ich an meinem Beruf. Dass ich heute noch nicht weiß, was morgen kommt. ♪



**FELIX KLIESER**, 1991 in Göttingen geboren, wurde schon mit 13 Jahren an der Musikhochschule in Hannover unterrichtet. Er spielte unter Dirigenten wie Sir Simon Rattle, Mario Venzago und Dennis Russell Davies und konzertierte mit der Rocklegende Sting auf dessen Deutschlandtournee. 2013 erschien sein Debütalbum *Reveries*, das glänzende Kritiken erhielt.



**CÉLINE LAUER**, geboren 1989 im Saarland, volontierte an der Axel-Springer-Akademie und schreibt unter anderem für DIE WELT, WELT am Sonntag und ZEIT online. Die Journalistin hält Seminare zu den Themen Social Media und digitales Storytelling, unter anderem beim ZDF, und studiert Europäische Ethnologie und Sozialwissenschaften. Sie lebt in Berlin.

#### Fußnoten

Ein Hornist ohne Arme erobert die Welt  
14 x 22 cm, 160 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag  
€ 17,99 / ISBN 978-3-8436-0477-2  
PATMOS





# FESTTAGSZAUBER mit Sternenglanz und Weihnachtsbraten ...

*Während es draußen nun schon früh dämmt und der erste Schnee nicht mehr lange auf sich warten lässt, wird es drinnen jetzt wieder warm und gemütlich. Und es dauert nicht mehr lange, bis wieder dieser unbeschreibliche Duft nach Zimt, Marzipan, Orangen, Nelken und Vanille durchs Haus zieht ...*



... Genauso riecht die (Vor-)Weihnachtszeit – eine Zeit nicht nur der Besinnung, sondern auch der Sinne und des Genusses. Und weil man Weihnachten gerne im Kreis seiner Familie feiert oder auch zusammen mit Freunden oder Nachbarn, ist Weihnachten immer auch ein Fest der Gaumenfreuden und ein wunderbarer Anlass, das Fest mit einem großen Menü und vielen Leckereien zu feiern. Denn jetzt darf man schlemmen, darf mal Diät Diät sein lassen und all die köstlichen Gerichte genießen,

die man sich ansonsten versagt. Wie wäre es etwa mit einer frischen Möhrencreme-Suppe mit Rote-Beete-Chips, einer gebratenen Ente mit Aprikosen, Zwiebeln und Rosmarin – und als Dessert einem himmlischen Maronensoufflé? Der Prachtband **DIE WINTER-WEIHNACHTS-ZAUBER-KÜCHE** steckt voller Ideen für gelungene Weihnachtsgerichte.

Eine Fülle von weiteren Rezepten für eine leckere und gesunde Herbst- und Winterküche finden sich auch in den beiden anderen hier vorgestellten Neuerscheinungen.



#### Die Winter-Weihnachtszauber-Küche

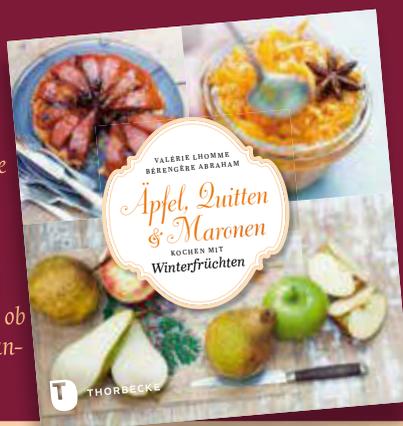
184 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 23 x 27 cm  
€ 24,99 / ISBN 978-3-7995-0572-7  
**THORBECKE**

Dieses Buch bietet viele himmlische Ideen zu Vorspeisen, Suppen, Salaten, Hauptgerichten mit und ohne Fleisch, Desserts und Weihnachtsbäckerei, damit Ihr Weihnachten im Kreise Ihrer Lieben so voller Zauber ist, wie Sie es sich erträumen! In großem Format und Halbleinen sowie mit Lesebändchen!

#### Äpfel, Quitten und Maronen

Kochen mit Winterfrüchten  
72 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0565-9  
**THORBECKE**

Apfelkompott mit Honig, Quittenbrot, Tarte tatin oder Limettencreme mit Kokosmilch ... Gerade im Winter tun Gerichte, die frisches Obst enthalten, gut. 30 herzhafte und süße Rezepte führen durch die verschiedenen Winterobstsorten. Egal ob Äpfel und Birnen, ob heimische oder exotische Früchte: Es ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.



#### Möhren, Lauch und Pastinaken

Kochen mit Wintergemüse  
72 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0566-6  
**THORBECKE**

Die Rezepte für alte Gemüsesorten müssen nicht von gestern sein: Sellerieknolle in Salzkruste, Pilzpfanne mit eingelegten Zitronen oder ausgebackener Blumenkohl mit selbst gemachtem Curry machen die saisonale Küche zum Vergnügen. Und – die Rezepte brauchen nur 15 Minuten bis 35 Minuten. Lecker und gesund – so schmeckt der Winter!

Lebe gut REZEPTTIPP

## Gebratene Ente mit Aprikosen, Zwiebeln und Rosmarin

**Zubereitungszeit** 25 Minuten  
**Bratzeit** 2 Stunden, für 4 Personen

#### Zutaten

1 Ente (küchenfertig, ca. 1,6 kg)  
Salz  
Pfeffer  
10 frische Aprikosen  
(oder 15 getrocknete Aprikosen)  
12 kleine weiße Zwiebeln  
4 Zweige Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
3 EL flüssiger Honig  
grobes Meersalz  
300 ml Geflügelbrühe

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Ente mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Innen und außen salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebeln schälen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Zweige mit der Hälfte der (entsteinten) Aprikosen und den Zwiebeln in einer Schüssel mischen.
3. Die Ente damit füllen und die Öffnung mit Küchengarn oder Holzspießen verschließen. Aus dem Olivenöl und dem Honig eine Paste bereiten. Die Ente damit einpinseln und mit dem grobem Salz bestreuen. Auf eine Fettpfanne legen, die Brühe angießen und die Ente für 1,5 Stunden im vorgeheizten Backofen braten. Dabei hin und wieder mit der Brühe begießen.
4. Die Ente aus dem Backofen nehmen und den Bratensaft und das Fett der Ente abgießen. Die restlichen Aprikosen und die restlichen Zwiebeln um die Ente herum verteilen. Den Backofen auf 210 °C hochregeln und die Ente mit den Früchten und dem Gemüse 30 Minuten zu Ende garen.

Bekanntlich gehört zum Festtagsschmaus immer auch ein guter Tropfen! Und so stellen wir Ihnen mit dem neuen Band **DIE GETRÄNKEWERKSTATT** eine wahre Schatzkiste an Rezepten vor, nach denen sich Obstweine, Beerenliköre oder fruchtige Limonaden herstellen lassen. Die versierte Köchin Lindy Wildsmith erklärt, wie es geht – und zeigt vor allem, dass es viel einfacher geht, als gedacht!



**GETRÄNKE**  
selbstgemacht & lecker!

Unser Tipp für den Winter

## Ingwersirup

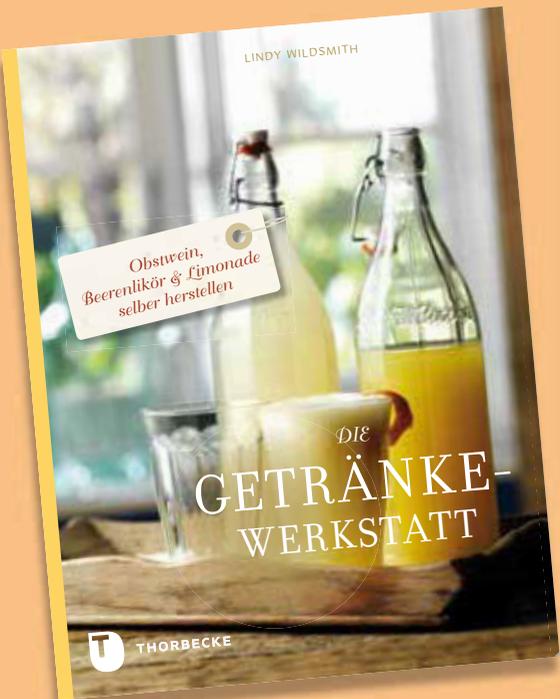
### Zutaten (für 500 ml)

200 g Ingwerwurzel  
dünn abgeschälte Schale einer  
Bio-Zitrone  
300 g brauner Zucker  
300 ml kaltes Wasser  
gefilterter Saft von 2 Zitronen und  
1 Orange  
1 sterilisierte 500-ml-Flasche oder  
eine Auswahl kleinerer sterilisierter  
Flaschen, vorzugsweise aus Glas,  
mit Schraub- oder Bügelverschluss

- Den Ingwer unter heißem Wasser abbürsten, von holzigen Teilen trennen und grob in eine Schüssel raspeln.
- Die Zitronenschale, den Zucker und das Wasser hinzugeben und gut verrühren, abdecken und über Nacht durchziehen lassen. Morgens erneut umrühren und in einen großen Topf umfüllen. Auf niedriger Stufe langsam zum Kochen bringen und dabei gelegentlich umrühren. 5 Minuten köcheln lassen bzw. bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Zitronen- und Orangensaft hinzufügen und weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit anfängt einzudicken.
- In einen Messbecher abseihen und abkühlen lassen. Sterile Flaschen und Trichter mit warmem Wasser ausspülen und mit dem Sirup befüllen. Dabei oben im Flaschenhals 2 cm Platz lassen. Sorgfältig verschließen.
- Hält sich im Kühlschrank 3–6 Monate. Ansonsten direkt verwenden oder pasteurisieren.

Ingwersirup ist – heiß serviert – ein wärmender Muntermacher im Winter (und im Sommer eine belebende Erfrischung auf Eis). Es handelt sich dabei

auch um die vielseitigste Zutat für alkoholfreie Cocktails, weil er die Aromen intensiviert und den Drinks einen gewissen Kick verleiht.



100 Rezepte für die leckersten alkoholischen und nicht alkoholischen Getränke finden sich in diesem Buch: Rhabarberwein, fruchtiger Cider, Ingwerbier, Gemüsewein, Holundersekt, Johannisbeerwasser, Erdbeerlikör, Limoncello, Minzsirup oder viele andere. Mit ihren außergewöhnlichen Ideen eröffnet Lindy Wildsmith eine vollkommen neue Welt der Erfrischungen.

### Die Getränke-Werkstatt

Obstwein, Beerenlikör & Limonade selbst herstellen  
200 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 19 x 25 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0545-1  
THORBECKE

**Atempausen im Advent**  
 Adventskalender für Mütter 2014  
 52 Seiten, vierfarbig  
 Geheftet, 21 x 15 cm  
 € 8,99 / ISBN 978-3-8436-0535-9  
 PATMOS

**FÜR  
MÜTTER**

**Ein Mann, ein Wort**  
 Adventskalender für Väter 2014  
 52 Seiten, vierfarbig  
 Geheftet, 21 x 15 cm  
 € 8,99 / ISBN 978-3-8436-0536-6  
 PATMOS

**FÜR  
VÄTER**



Der beliebte und erfolgreiche Adventskalender schenkt allen Müttern wertvolle Atempausen im Advent: Momente, in denen nur das Ich wichtig ist. Damit auch Mütter die Adventszeit genießen können und sich selbst und dem Geheimnis von Weihnachten wieder näher kommen.



Dieser Adventskalender holt die Väter mitten in ihrem Alltag ab und lädt sie – mit einem Augenzwinkern – ein, sich auf eine Reise durch den Advent zu machen. Der Kalender begleitet ganz „frische“ Väter genauso wie Väter, denen die Kinder mittlerweile über den Kopf gewachsen sind.

# 24 MOMENTE IM ADVENT ...

*für die ganze Familie*

FÜR  
JUGEND-  
LICHE



**Wernauer Adventskalender 2014**  
Von Jugendlichen für Jugendliche  
64 Seiten, zweifarbig  
Geheftet, 15 x 21 cm  
€ 7,99 / ISBN 978-3-8436-0534-2  
PATMOS

Dieser Kalender begleitet Jugendliche und junge Erwachsene frisch und originell, tief sinnig und kreativ durch den Advent. In diesem Jahr geht es um die großen und kleinen Entscheidungen, die wir täglich treffen (müssen). Der Kalender nimmt dieses Thema spielerisch auf und führt die Leserinnen und Leser jeden Tag zu einer Entscheidung. Wie im echten Leben.



**24 Winterwohlfühltrepte für die Seele**  
Thorbeckes Adventskalender  
32 Seiten, vierfarbig  
Spiralbindung, 16 x 19 cm  
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-0574-1  
THORBECKE



Advent: Geschenke wollen gekauft, das Haus geschmückt – und besinnlich soll es auch noch werden ... Machen Sie mal eine Pause und gönnen Sie sich die kleinen Verwöhmomente, die das Leben und die Vorweihnachtszeit so richtig schön machen. Hier finden Sie 24 Rezepte dafür.

FÜR DIE  
SEELE

**24 Adventskalendergeschichten**  
Zusammengestellt von  
Willi Hoffsümmmer  
52 Seiten, vierfarbig  
Geheftet, 21 x 15 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-8436-0527-4  
PATMOS



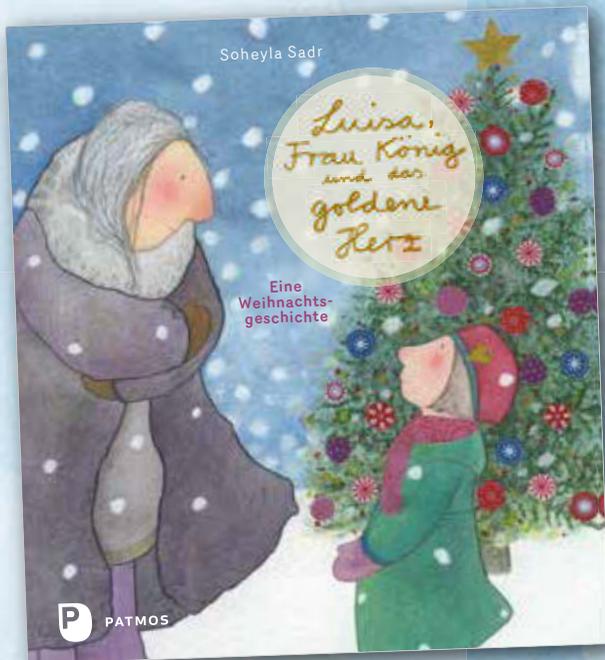
Nicht nur Kinder zählen die Tage, bis es Weihnachten wird. Willi Hoffsümmmers Adventskalender verkürzt die Zeit des Wartens und begleitet stimmungsvoll durch alle Tage des Advents. Besinnliche, nachdenkliche und heitere Geschichten des passionierten Erzählers kombiniert mit außergewöhnlichen Bildern zeigen den Weg zum Kind in der Krippe.



**WIE WIRKLICH**

# Weihnachten wird

Spannendes, Berührendes und Heiteres –  
vom Martins-Fest bis Weihnachten



**Luisa, Frau König und das goldene Herz**

Eine Weihnachtsgeschichte  
24 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0562-5

PATMOS

**Ab 3 Jahre**

Bei einem Spaziergang durch den Park lernt Luisa Frau König kennen. Frau König sitzt auf einer Parkbank mitten im Schnee. Sie trägt komische Kleider, und obwohl sie König heißt, hat sie keine Krone. Dass die wundersame alte Frau trotzdem etwas ganz Besonderes ist, wird Luisa klar, als sie unter dem Weihnachtsbaum Frau Königs Geschenk auspackt ...  
Eine Weihnachtsgeschichte mit wenigen Worten – und ganz viel Herz!

„Die Geschichte ist wunderschön (die Bilder übrigens auch) und schenkt Hoffnung und Zuversicht, und sie ist eine Wohltat für jeden (!) inneren Garten. – Ein wirklich bemerkenswertes Buch!“

WWW.TINTENTAUCHER.DE, RITA GATTERMANN



**Lasst uns froh und munter sein**

Nikolaus feiern  
96 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 16 x 24 cm  
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0550-2

PATMOS

**Ab 3 Jahre**

Dieses Buch bietet neue Ideen und wiederentdeckte Schätze rund um den Nikolaustag – zum Werkeln, Ausprobieren, Feiern und Stöbern. Eine kreative und gut gefüllte Schatzkiste für Familie, Kindergarten und Grundschule!

**Warum Nikolaus am liebsten heimlich schenkt**

24 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0549-6

PATMOS

**Ab 3 Jahre**

Jedes Jahr stellen wir am Abend vor Nikolaus die Stiefel vor die Tür – und wenn wir morgens aufwachen, stecken sie voller feiner Sachen! Aber woher kommt eigentlich dieser Brauch? Dieses Buch erzählt in einfachen Worten und farbenfrohen Bildern die Geschichte vom Bischof Nikolaus, der eine Familie vor Armut und Not bewahrte: eine Geschichte von Stiefeln und von Gold, vom Helfen – und vom heimlichen Schenken.



**Wie Sankt Martin seinen Mantel teilte**

24 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0403-1

PATMOS

**Ab 3 Jahre**

Viele Geschichten möchten Kinder immer wieder hören – so wie die von Sankt Martin, der seinen Mantel mit dem armen Bettler am Wegesrand geteilt hat. Dieses Buch erzählt in einfachen Worten und farbenfrohen Bildern, was damals geschehen ist. Ein (Vor-)Lesevergnügen für die Kleinsten – neu und spannend erzählt!



## Der zehnte Esel

Ein Bauer kam abends mit seinen Eseln vom Feld. Er band neun seiner Esel an Pflöcke vor dem Hof fest und bemerkte dann, dass er das zehnte Seil verloren hatte. Was nun? Da kam ein Rabbi des Weges und er fragte ihn, was er denn nun tun solle, damit der Esel nicht wegläuft. „Du musst nur die gleiche Bewegung machen, als ob du den Esel festbindest – das ist alles.“ Der Bauer tat, wie ihm geheißen. Als er am nächsten Morgen vor die Tür trat, stand der Esel noch brav im Hof. Freudig machte der Bauer die anderen neun Esel los und wollte mit ihnen aufs Feld gehen. Der zehnte Esel aber weigerte sich mitzugehen – alles Ziehen und Schimpfen half nichts. Da suchte der Bauer den Rabbi auf und bat ihn um Rat. Dieser fragte ihn: „Hast du den Esel wieder losgebunden?“ „Er ist doch gar nicht festgebunden!“ „Das weißt du, aber der Esel weiß es nicht. Er denkt, dass er noch immer festgebunden ist!“ sagte der Rabbi lächelnd. Daraufhin tat der Bauer so, als ob er das Seil lösen und es vom Hals des Tieres wegnehmen würde. Kaum hatte er es getan, da lief der Esel brav mit auf das Feld.

*Volkslegende*



Warum der Esel  
zum Haustier Gottes wurde  
48 Seiten, 12 x 19 cm, gebunden  
€ 6,99/sFr. 10,50  
ISBN 978-3-86917-333-7  
Verlag am Eschbach



Das abgebildete Buch erhalten Sie  
in Ihrer **Lieblingsbuchhandlung**  
oder über unseren Webshop  
[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)



# Weihnachtsgeschichten

## mit langen Ohren



### Der Eselsgesang

„Wir brauchen dringend noch eine Stimme im Tenor. Heute Nachmittag ist Generalprobe vor dem Dachsbau. Wir erwarten dich um 15.00 Uhr. Also, du kommst?“, fragte der Bär und sah den Esel erwartungsvoll an. „Ich? Ich soll singen? Wie kommst du denn darauf? Ich bin ein Esel! Ich kann überhaupt nicht singen. Ich will überhaupt nicht singen. Und außerdem hast du mir gar nichts dergleichen zu befehlen“, entgegnete der Esel entrüstet und scharrte erregt mit seinen Hufen in der Erde. „Wir gründen einen Chor“, erklärte der Bär „hör mal, das ist lebenswichtig. Der Retter aller Tiere ist geboren. Und da soll morgen ein Engelchor singen. Das ist doch Konkurrenz pur. Der Retter aller Tiere und dann Engelsgesang. Hör mal, wir wollen uns doch nicht blamieren. Ich bitte dich inniglich, lass uns bloß nicht hängen! Die Nachtigall hat extra für alle Tiere ein 6-stimmiges Gloria getextet, Esel! Der Retter der Tiere, hast du gehört? Willst du denn nicht gerettet werden?“ „Weiß nicht“, erwiderte der Esel unsicher, „auf jeden Fall will ich nicht singen. Ich bin ein Esel, und ich kann nicht singen. Von was soll ich denn gerettet werden?“ „Na, von deinen Feinden, du Esel“, behauptete der Bär. „Von allen Tieren, die dir nicht gut gesonnen sind. Und von den Menschen natürlich, die dich als Lasttier benützen.“ „Und was soll ich dann machen, wenn es keine Menschen mehr gibt? Dann habe ich ja gar nichts mehr zu tun und kann nur noch gelangweilt und untätig in der Ecke sitzen.“ „Oh, du bist und bleibst ein dummer Esel“, stöhnte der Bär und schüttelte den Kopf. „Eigentlich hätte ich das wissen müssen. Aber dann hilf uns wenigstens beim Singen. Unterstütze deine Freunde, die gerettet werden wollen. Du musst einfach kommen, hörst du, du musst. Mir zuliebe, bitte!“ . . .

Sie möchten wissen, wie es weitergeht...

➔ die ganze Geschichte und viele weitere  
für nur € 6,99

# Warum es sich lohnt, den *Wetterbericht* zu hören



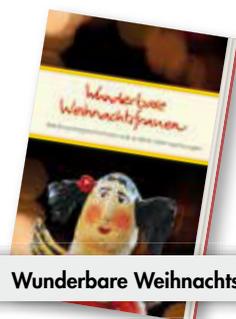
Sternklare Nächte sind angesagt? Dann nehmen Sie die Gelegenheit wahr und schenken Sie sich einfach zehn Minuten Sternstunden. Einkuscheln in die wärmste Winterjacke und raus in die Nacht! Die Künstlerin Monika Pellkofer-Grießhammer liebt solche Nachtausflüge und fängt zauberhafte Sternstunden in ihren liebevoll gemalten Bildern ein ([www.pellkofer-griesshammer.de](http://www.pellkofer-griesshammer.de)). Wer solche Sternmomente auch in hellen Worten erleben möchte, der findet sein Sternenzelt in der Neuerscheinung „Sternenglanzgedanken“.



**Sternenglanzgedanken**, 32 Seiten, geb., € 6,99, ISBN 978-3-86917-348-1

## Starke Frauen

*Lebe gut* hat sie in Sankt Gallen entdeckt. Jedes Jahr im Herbst verwandelt sich die Kunst- und Antiquitätengalerie von Elsbeth Messmer in ein Eldorado für Weihnachtsmenschen. Und das ginge nicht, wären da nicht die vielen kreativen Weihnachtsfrauen um sie herum. Eine von ihnen hat in diesem Jahr ein Buch illustriert: Sybill Rausch lässt die Weihnachtsfrauen fliegen und eröffnet mit ausgesuchten Geschichten und Textinspirationen ganz neue wunderbare Weihnachtswelten.



**Wunderbare Weihnachtsfrauen**, 40 Seiten, geb., € 7,99, ISBN 978-3-86917-346-7

## Wilde Schönheit

Wussten Sie, dass die Christrose ein Kind der Berge ist? Wer sie in ihrer Heimat besuchen will, muss ins Gebirge gehen. In Deutschland in Berchtesgaden. Dort kann man sie an Waldrändern in ihrer urwüchsigen Schönheit finden. Wer diese ursprüngliche Form für sein Zuhause sucht, dem sei die Gärtnerei von Manfred Geywitz empfohlen ([www.christrosen.de](http://www.christrosen.de)). Der Christrosenspezialist widmet sich mit ganzer Leidenschaft der Züchtung und informiert Sie gerne über seine Webseite. Originale sind auch die textilen Kunstwerke zur Christrose von Elsbeth Nusser-Lampe. Lassen Sie sich von einem Buch überraschen, das die Christrose in Bildern und Texten in ihrer poetischen und wilden Schönheit feiert.

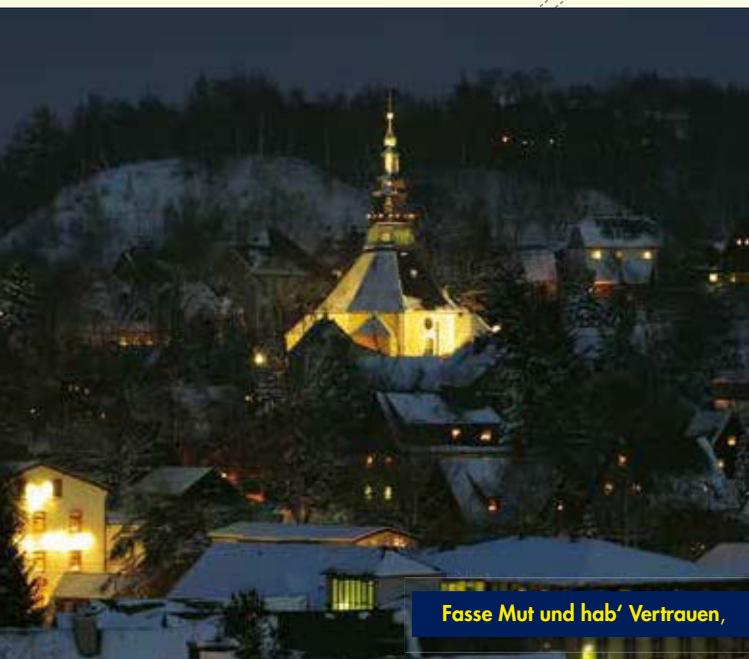
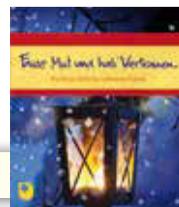
**Es blüht eine Rose zur Winterzeit**, 40 Seiten, geb., € 12,99, ISBN 978-3-86917-349-8



## Wo das Christkind wohnt

Für den Dezember eine Kurzreise planen? Wer weihnachtliche Kultur, eine zauberhafte Landschaft und schönes Kunsthandwerk sucht, der sollte ins Erzgebirge fahren. Zwischen Annaberg und Seiffen finden sich viele familiär geführte Handwerksbetriebe, die Holzspielzeug und weihnachtliches Kunsthandwerk heute noch von Hand herstellen. Keine Zeit oder Möglichkeit? Dann holen Sie sich den Zauber des Erzgebirges nach Hause. Ein liebevoll gestaltetes Buch aus dem Verlag am Eschbach mit schönen Textinspirationen zum Fest laden zu einer besonderen Reise ein.

16 Seiten, geb., € 4,20, ISBN 978-3-86917-350-4



**Fasse Mut und hab' Vertrauen**

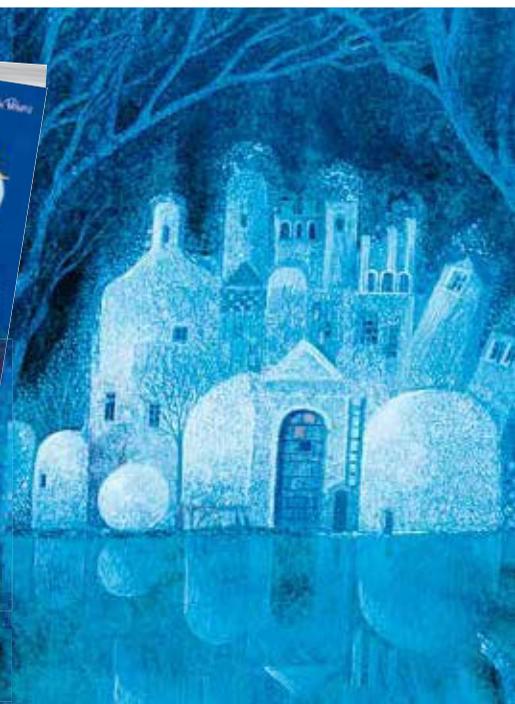
## Traumforschung

Die Neurowissenschaft hat längst erkannt, welche Bedeutung Träume haben. Wer träumt, der ist nicht abwesend, sondern entwickelt höchste Aktivität. Träume eröffnen andere Welten und haben manchmal eine enorme Kraft der Verwandlung. Wer von dieser Kraft der Verwandlung mehr erfahren möchte, der sollte das Märchen von Ulrich Peters lesen. Denn was, wenn Gottes Traum für unsere Welt Wirklichkeit wird? Traumhaft illustriert als Geschenkbuch und auch zu erhalten als poetisch vertontes Hörspiel.



**Buch: Ich habe einen Traum**, 40 Seiten, geb., € 7,99, ISBN 978-3-86917-351-1

**Hörbuch: Ich habe einen Traum**, ca. 30 Minuten Spielzeit, € 7,99, ISBN 978-3-86917-359-7





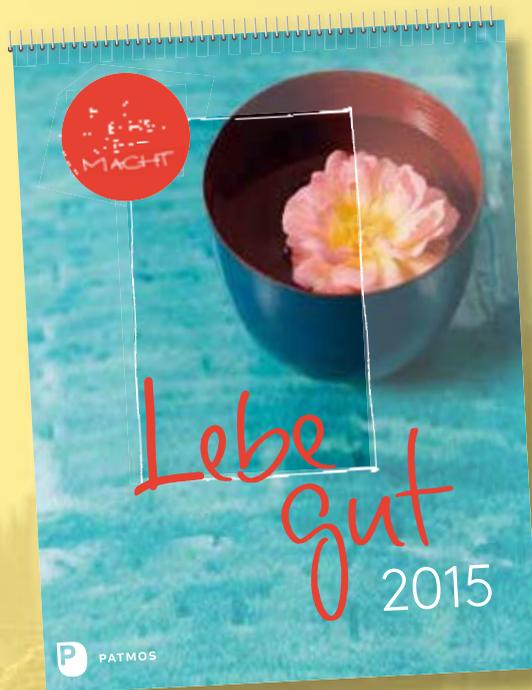
**AUS DER FÜLLE LEBEN**  
*Spirituelle Begleiter*  
durch das Jahr 2015

**Lebe gut 2015**

Wochenkalender  
56 Blätter, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0514-4

**PATMOS**

Entdecken Sie mit diesem besonderen Kalender das Jahr von seiner schönsten Seite! 52 liebevoll gestaltete Kalenderblätter laden Sie ein, das Leben nachhaltig zu genießen und bewusst zu gestalten. Vielfältige Anregungen, stimmungsvolle Gedichte, Texte aus den Weisheitstraditionen und Rezepte, die auch der Seele guttun – so bringt **Lebe gut 2015** Farbe und Sinn in Ihren Alltag!

**Immer schon reich**

Frauenkalender 2015  
56 Blätter, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0399-7

**PATMOS**

Aus der Fülle leben, aus dem Vollen schöpfen – wir atmen auf, wenn uns das gelingt. Trotzdem steht oft der Mangel im Vordergrund – der innere wie der äußere. Der neue Frauenkalender lädt ein, den Blick auf das zu richten, was schon da ist und was das Leben reich macht.

**Geschichtenkalender 2015**

Herausgegeben von Willi Hoffsummer  
56 Blätter, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0480-2

**PATMOS**

Der neue Kalender des bekannten Geschichtenerzählers Willi Hoffsummer lädt zum Lesen, Schauen, Nachdenken und manchmal auch zum Schmunzeln ein. 53 Geschichten und stimmungsvolle Fotos schenken Woche für Woche eine Oase des Innehaltens und Atemholens – für ein ganzes Jahr voller inspirierender Momente.

Weihnachten mit meinen Eltern und meiner kleinen Schwester vor 50 Jahren: Am Weihnachtsbaum hing noch viel Lametta und das selbstgebackene Knusperhäuschen durfte auch nicht fehlen. Und das Christkind brachte mal wieder schöne Geschenke für die beiden Puppenmuttis. – Es war eine glückliche Zeit.

HEIKE B., MÖHNESEE



## Meine schönste Erinnerung an die WEIHNACHTSZEIT

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlichen Dank für Ihre zahlreiche Einsendungen, die Sie uns zu unserem *Lebe gut*-Gewinnspiel „Meine schönste Erinnerung an die Weihnachtszeit“ geschickt haben. Drei besonders schöne haben wir hier für Sie ausgewählt:

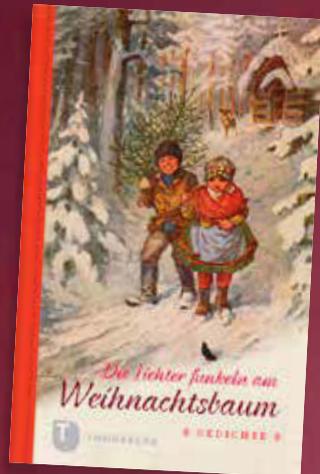
Die schönsten Weihnachten waren, als meine Oma noch lebte. Am Heiligen Abend kam die ganze Familie schon am frühen Nachmittag bei ihr zusammen. Gut 30 Leute waren wir insgesamt. Einige Onkel und Tanten gingen dann mit in die Kindermette und anschließend gab es zu Hause Kaffee und selbstgebackene Leckereien und Brotzeit. Alle Erwachsenen hatten gute Laune. Wir Kinder dagegen waren furchtbar aufgeregt. Ab 18.00 Uhr wurde es spannend. Wir warteten auf das Christkind und sobald das Glöckchen dann geläutet hatte, war es so weit. Wir durften in die gute Stube mit dem riesigen und wunderschön geschmückten Christbaum. Echte Wachskerzen brannten und verbreiteten ein warmes Licht und einen guten Duft. Geschenke lagen unter dem Baum, in allen Größen und Farben eingepackt. Wir Kinder wussten auch schon, dass für jeden von uns ein Päckchen dabei sein würde. Und in diesem einen Päckchen war immer ein richtiger Herzenswunsch versteckt. Lange und gerne glaubten wir an das Christkind, obwohl die Älteren uns jedes Jahr erklärten, dass es natürlich die Oma ist, die die Geschenke kauft und einpackt.

SILVIA D., NEUBURG AM INN

Das lustigste aber auch turbulenteste Weihnachtsfest feierten wir im Jahr 1989. Kurz zuvor hatten wir meine damalige Brieffreundin aus der DDR mit Mann und 2 Kindern nach ihrer Ausreise für 3 1/2 Monate bei uns aufgenommen. Wir selbst waren zu dem Zeitpunkt eine junge Familie mit 3 kleinen Kindern und so war allerhand los in unserem Haus. Zu Heilig Abend kamen dann noch die Großeltern und ein Onkel, um mit uns zu feiern. Es wurden Weihnachtslieder gesungen, schön gegessen und dann sollte die Bescherung sein. Unser Weihnachtsbaum war grade mal einen Meter hoch und hatte noch einen Wurzelballen, weil wir ihn in unseren Garten pflanzen wollten. Der Baum stand hübsch geschmückt auf einem kleinen Tisch, davor die Geschenke für die Kinder und auch Kleinigkeiten für den Besuch. Meinem jüngsten Sohn, damals 3 Jahre alt, war das alles zu viel, der viele Besuch, die vielen Geschenkpäckchen. Er weinte in einem fort und ließ sich gar nicht beruhigen. Er wollte sich dann hinter dem Tischchen mit dem Tannenbaum verstecken und weil das eine wackelige Angelegenheit war, kippte der Baum nach vorn. Ich hockte gerade davor und so fiel der Baum direkt auf mich.

Das fanden natürlich alle sehr lustig und selbst mein Kleiner fing nach dem ersten Schreck zu lachen an und war den Rest des Abends dann auch zufrieden. Der Baum steht nun übrigens seit 25 Jahren in unserem Vorgarten!

ELKE H., PEINE



**Die Lichter funkeln am Weihnachtsbaum**  
Gedichte  
64 Seiten, vierfarbig  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0554-3  
THORBECKE

Die schönsten Gedichte zur Advents- und Weihnachtszeit sind in diesem Büchlein gesammelt – und durch die herrlich altmodischen Postkarten und Glanzbilder wird das Lesen der Gedichte zum nostalgischen Vergnügen.



**Thorbeckes kleine Weihnachtsbäckerei**  
Mit Rezepten von Magda Drostel  
64 Seiten, vierfarbig  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0430-0  
THORBECKE

Husarenkrapfen und Mandelstreifen, Zimtsterne und Himmelsbrötchen – von jeder Buchseite strömt einem der köstliche Duft frisch gebackener Plätzchen entgegen. Lassen Sie sich von diesen bekannten und weniger bekannten Rezepten inspirieren und tauchen Sie mit allen Sinnen in den Zauber des Weihnachtsfestes ein!



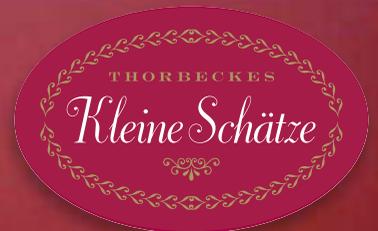
**Die schönsten Bräuche rund ums Jahr**  
64 Seiten, vierfarbig  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0756-1  
THORBECKE

Blumen am Valentinstag, Rübengeister im Herbst und Glücksschweinchen zum Jahreswechsel – diesen und vielen anderen Bräuchen, die uns durchs Jahr begleiten, geht das kleine Büchlein in kurzweiligen Texten auf den Grund. Mit nostalgischen Postkarten und hübsche kleine Illustrationen.



**Kulinarisch – literarisch**  
Dichter über das Kochen, Backen und Genießen  
64 Seiten, vierfarbig  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0569-7  
THORBECKE

»Es wird mit Recht ein guter Braten gerechnet zu den guten Taten!« – Auch Dichter schweben nicht immer in höheren Sphären, sondern haben auch Sinn für irdische Genüsse. Von der Suppe bis zum Dessert, mit gelegentlichen Abstechern in die Küche und zu Köchen und Köchinnen, begleiten Essensgedichte den Leser, meist vergnüglich, manchmal herzerwärmend, immer jedoch appetitanregend.



## 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.

Bei diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels **„KINDERZEICHNUNG ZUM OSTERFEST“**. Wir freuen uns über originelle Zeichnungen Ihrer Kinder, Enkel, Neffen oder Nichten zum Thema Ostern und veröffentlichen die schönsten davon in unserer nächsten *Lebe gut*-Frühjahrsausgabe.

Bei den Gewinnern revanchieren wir uns mit einem **BÜCHERGUTSCHEIN** aus den Programmen unserer Verlage **IM WERT VON JEWEILS EUR 50,-**. Unter **ALLEN** Einsendern des aktuellen Gewinnspiels verlosen wir darüber hinaus **3 EXPL. VON DEM NEUEN BUCH „DIE GETRÄNKEWERKSTATT“**.

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2015  
Viel Glück wünscht Ihnen  
**IHR Lebe gut-TEAM**



# Die aktuellen Lieblingsbücher (und Geschenktipps) von Mitarbeitern

## DER VERLAGSGRUPPE PATMOS:

### BELINDA GAGERN

Dieses Buch möchte ich Ihnen als gebürtige Berlinerin ganz besonders ans Herz legen. Eine wunderbare Geschichte, die das Leben geschrieben hat, über den lustigen, eigensinnigen, etwas schrägen und liebenswerten Waschsalonbesitzer Freddy Leck in Berlin-Moabit und den Menschen, die dort täglich ein- und ausgehen. Sie werden staunen, lachen, traurig sein und immer wieder schmunzeln. Und wenn Sie demnächst einmal nach Berlin fahren, dann besuchen Sie den Waschsalon – ein echter Geheimtipp!



### Nicht jeder Fleck muss weg

Aus dem Leben eines Waschsalonbesitzers  
204 Seiten, mit vielen Fotos  
Hardcover, 14 x 22 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-8436-0408-6  
PATMOS



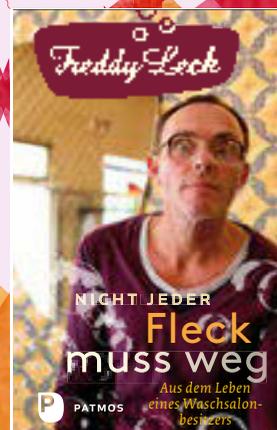
### SABINE WARTH

Ein Dankeschön an die Natur, die uns mit ihrer bunten Familie an Beeren, Früchten und Kräutern wertvolle Schätze für die eigene Getränkeherstellung liefert. Saisonales und Regionales aus dem eigenen Garten, Hofladen oder (Bio-)Supermarkt um die Ecke ergeben garantiert reine, ganz natürliche Getränke, die sogar meist biologischen Ursprungs sind. Jetzt kann ich bei meiner Familie punkten mit eigenen kräftigen Limonaden und Sprudelgetränken, Freunde und Gäste verwöhnen mit Wein, Likör, Bowle oder Cocktails und beim Mädelsabend vom letzten Urlaub schwärmen mit hausgemachtem Limoncello. Meine ganz persönliche Oase der Ruhe finde ich letztlich beim Genießen der Tees und Heißgetränke, deren betörende Düfte nach getrockneten Blüten und Blättern die Erinnerung an wunderschöne Spätsommertage aufkommen lassen.



### Die Getränke-Werkstatt

Obstwein, Beerenlikör & Limonade selber herstellen  
200 Seiten, durchgehend bebildert  
Hardcover, 19 x 25 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0545-1  
THORBECKE



### KATHARINA SCHELLMANN

Beim Durchblättern von „Mias süßes Frankreich“ würde ich am liebsten alles einmal probieren.

Die Rezepte in dem französischen Backbuch sind total persönlich beschrieben und obwohl man bei dem einen oder anderen etwas Zeit und Geduld einplanen sollte, meistens leicht nachzumachen. Auch die schönen Fotos sind dabei eine super Motivation. Dazu gibt Mia Öhrn hilfreiche Tipps und erzählt von ihren eigenen Erfahrungen in der Küche oder typischen Traditionen in Frankreich. Man merkt sofort, dass sie dieses Land liebt. Tolles Buch!



### Mias süßes Frankreich

Die besten Rezepte für Macarons, Madeleines, Éclairs, Tartes & Co.  
128 Seiten, durchgehend bebildert  
Hardcover, 19 x 24 cm  
€ 16,99 / ISBN 978-3-7995-0561-1  
THORBECKE





### HEIKE HERMANN

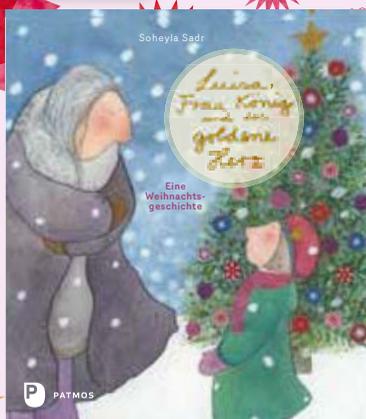
Felix Klieser weiß, was er will. Schon mit 4 Jahren verkündet er seinen Eltern: „Ich will ein Horn.“ Gut, dass er sich damals durchgesetzt hat: Diesen Herbst erhält er den Klassik-Echo in der Kategorie „Nachwuchskünstler des Jahres“. Ein toller Erfolg! Was ich am Buch besonders mag? Den Klieserschen Humor, der sich wie ein roter Faden durch das Buch zieht und der seine Behinderung – er wurde ohne Arme geboren und spielt sein Instrument mit dem Fuß – wie eine Nebensache erscheinen lässt. Ein tolles Geschenk, nicht nur für Musikfans!



### Fußnoten

Ein Hornist ohne Arme erobert die Welt  
168 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-8436-0477-2

PATMOS



### Luisa, Frau König und das goldene Herz

Eine Weihnachtsgeschichte  
32 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0562-5

PATMOS

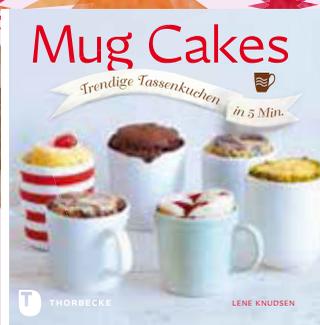


### ANNINA BAUDER

„Für die, die mit dem Herzen sehen.“

Von Frau Sadr's Kinderbüchern sind wir im Lektorat alle total begeistert, denn ihre einfühlsamen Zeichnungen sind einfach wunderschön. Jetzt – passend zu Weihnachten – ist ihr neuestes Buch erschienen: „Luisa, Frau König und das goldene Herz“.

Darin geht es um Luisas Begegnung mit einer wundersamen einsamen Frau, die sie bei einem Spaziergang durch den Schnee kennenlernt. – Eine Geschichte mit wenigen Worten und ganz viel Herz. Das perfekte Weihnachtsgeschenk für meine Nichten!



### Mug Cakes

Trendige Tassenkuchen in 5 Minuten  
72 Seiten, durchgehend vierfarbig  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-0564-2

THORBECKE



### UTA KORZENIEWSKI

Mug Cakes – kleine Kuchen aus der Mikrowelle. Die erste Bewährungsprobe für dieses Backbuch gab es, als ich den Abschied unseres Praktikanten verpennt hatte – schnell aus dem Büro zum Discounter, Butter, Zucker, Eier, Mehl besorgt, außerdem noch Vanillezucker und einen Becher Joghurt, dann die Zutaten mit dem Esslöffel in eine große Kaffeetasse abgemessen und in die Mikrowelle, und in 5 Minuten hatte ich einen kleinen, ganz persönlichen Abschiedskuchen! Ob Zitrone, Karamell, Orange, Mandel – die kleinen, schnellen Kuchen sind eigentlich alle lecker und mit einem hübschen Kaffeebecher kombiniert ist das neue Mug Cake-Buch auch eine tolle Geschenkidee.

## Weihnachtswünsche

ULRICH PETERS

Was ich Dir zu Weihnachten wünsche,  
ist nicht nur, dass Du mit dem Fest  
etwas anzufangen weißt. Das auch.

Aber ich wünsche Dir vor allem,  
dass Du mit Dir selbst etwas anzufangen weißt.  
Dass Du Dich an allen Deinen Tagen freuen  
und vorbehaltlos Ja sagen kannst  
zu Dir und Deinem Leben, dass wünsch ich Dir.  
Aber auch, dass Weihnachten Dich  
an Deine tiefsten Träume erinnert  
und Dir Mut macht, ihnen zu trauen.

Möge Weihnachten Dir alle Angst nehmen,  
Dein Leben neu und anders anzugehen  
und Dir die Kraft schenken,  
ihm hinzuzufügen, was Dir daran noch fehlt.

Was ich Dir zu Weihnachten wünsche,  
ist nicht nur, dass es für Dich  
zu einem Fest des neuen Anfangs werde. Das auch.  
Aber dass es Dir zum Fest des freudigen Abschieds werde,  
dass vor allem wünsche ich Dir.

Möge Weihnachten alles wegwischen,  
was Dich bedrückt und bedrängt.  
Dass Du leichten Sinnes  
und ohne Klagen zurücklassen kannst,  
was immer Dein Herz beschwert,  
dass Zuversicht wächst, wo vorher Zaghaftigkeit war,  
wünsche ich Dir.

Möge Weihnachten für Dich zum Fest der Fülle  
und Erfüllung werden,  
die aus der Lebensfreude strömt,  
Dich zu neuen Ufern trägt  
und alle Deine Tage mit Glück und Gelingen segnet.

**SCHON JETZT VORMERKEN:**

**Die Frühlingsausgabe**



erscheint im März 2015

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)