

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

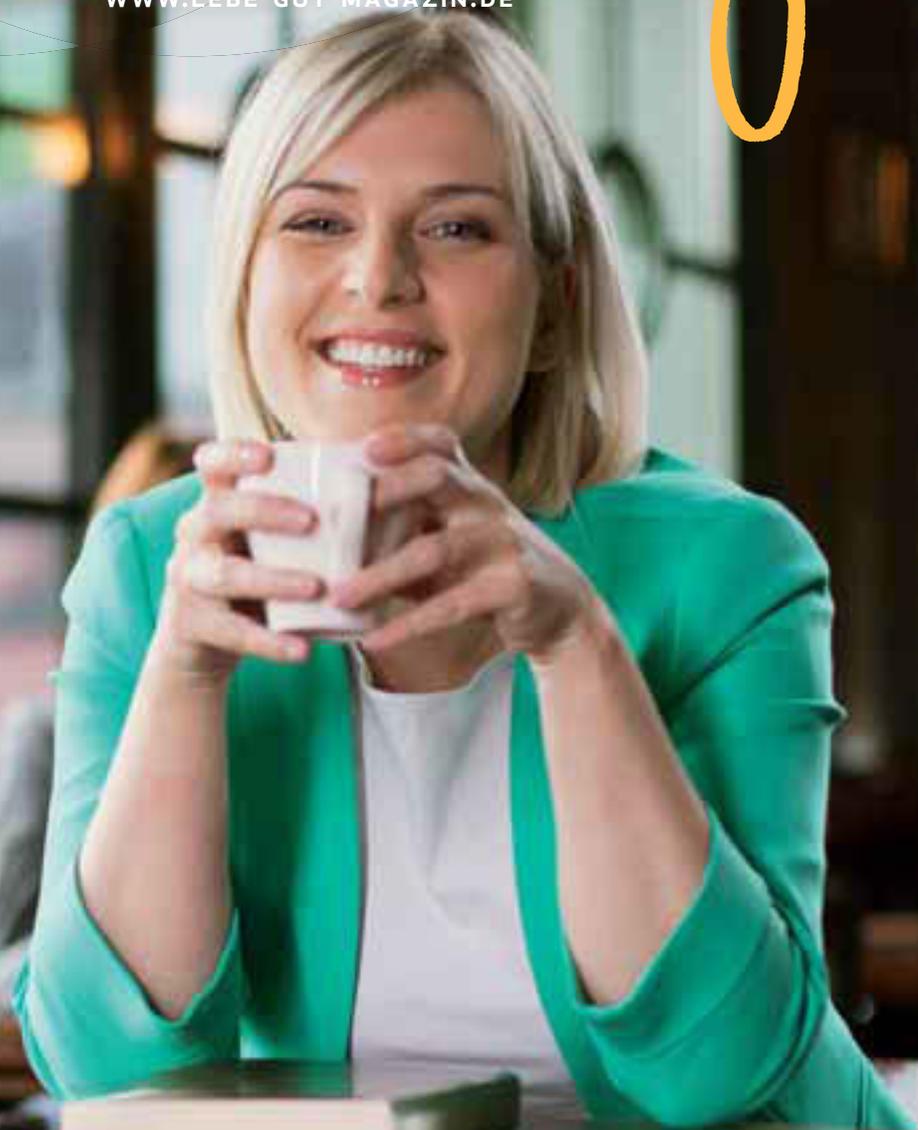
PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.11 HERBST 2015

Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



NEU Ihr
Kunden-
magazin

5 JAHRE KOMA
Eine packende
Lebensgeschichte

RESILIENZ
Die seelische
Widerstandskraft

ERNTZEIT!
Erst die Arbeit,
dann der Genuss

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
© 2015 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland

Preisstand
15. Juli 2015
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.





EDITORIAL

Jetzt geht's ans Eingemachte!

Kennen Sie die Geschichte von Frederik, der Feldmaus? Ein echter Klassiker. Während die anderen Mäuse den ganzen Sommer über eifrig Wintervorräte sammeln, sitzt Frederik einfach nur ruhig da und hält die Nase in die Sonne. Was wie Nichtstun aussieht, erweist sich als höchst intensive und überlebensnotwendige Beschäftigung. Frederik sucht nicht nach Nüssen, Beeren oder dergleichen essbare Dinge. Er sammelt Sonnenstrahlen, und die entpuppen sich als ganz besondere Vorräte für magere und dunkle Zeiten. Als Vorräte für die Seele.

Das ist eine Geschichte wie für den späten Sommer. Leuchtende Tage – und langsam wieder länger werdende Schatten. Die Ufer des Urlaubs sind noch nahe, der Ernst des Lebens aber auch schon wieder. Wenn man, „frau“ natürlich auch, den Sommer nur festhalten könnte. Wenn es gelänge, seine Wärme und seine Farben aufzubewahren wie wertvollen Proviant, um den Herbst und Winter zu bestehen ...

Eigentlich ganz einfach, sagten Generationen vor uns. Geht ans Eingemachte. Das war ihr Geheimnis, die Früchte des Sommers das ganze Jahr zu genießen: Sie packten den Sommer in Gläser und schufen aus ureigenen Rezepturen Marmeladen, Chutneys, Saucen und Säfte. Da war wirklich drin, was draufsteht. Eine Vorratskammer voller Sonne.

Zaubern auch Sie sich den Sommer zurück auf die Zunge und in ihr Leben. Und schaffen Sie sich zugleich eine Speisekammer für die Seele. Wie Frederik, die Feldmaus. *Lebe gut* lädt Sie ein. Wieder haben wir Schätze für Sie gesammelt. Schöne Momente, die das Herz wärmen und Sie inspirieren. Vorräte für die Seele – garantiert ohne Verfallsdatum, meint

Ihr



Ulrich Peters, Vorstand
Verlagsgruppe
Patmos



Wenn eine Frau mit 40 Jahren die Diagnose einer unheilbaren Krankheit erhält und ihr Mann ihr das Versprechen gibt, sie durch alles hindurch zu begleiten, dann klingt das wie eine Selbstverständlichkeit. Wenn diese Krankheit die geliebte Frau aber nicht nur schwächt, sondern sie vor seinen Augen als Person verschwinden lässt wie eine Bleistiftzeichnung unter dem Radiergummi, dann ist das eine andere Dimension. Hans Jürgen Herber erzählt mutig und mit entwaffnender Offenheit, was es bedeutet, seine junge Frau und die Mutter seines Sohnes nach und nach an Alzheimer zu verlieren. Er beschreibt eine Beziehungsreise, die berühren, aber auch irritieren oder gar provozieren mag. Vielleicht macht sie auch Mut, nach ungewöhnlichen Lösungen zu suchen. Ein Buch, das einen nicht mehr loslässt.

Ein VERSPRECHEN fürs Leben



Yvonne und ich sitzen am großen Holztisch, der unsere geräumige und lichte Wohnküche beherrscht. Der Tisch ist der Mittelpunkt unseres häuslichen Lebens; hier wird gekocht, gegessen, beratschlagt, gespielt, gefeiert. Doch jetzt ist das Haus still. Yvonne nimmt schweigend den Kaffee in Empfang, den ich ihr auf den Tisch stelle. Wir sind beide ratlos. Wie erschlagen. Yvonne wird in einem Monat 42 Jahre alt. Yvonne hat Alzheimer. Ich betrachte meine Frau und bringe es nicht zusammen. Es ist genauso wahr, wie es absurd ist.

Seit Langem hatte Yvonne bereits mit unerklärlichen Problemen zu kämpfen – und sie litt selbst am meisten darunter. Sie verlegte Dinge, vergaß ihre PIN, ihre Geldbörse, ließ Scheckkarte und Autoschlüssel sonst wo liegen. Unsere Ehe und unser familiäres Leben gerieten mehr und mehr aus dem Tritt: Auf Yvonne war zuletzt kein Verlass mehr, sie hielt sich kaum an Zeiten, Vereinbarungen, sie hatte Schwierigkeiten beim Einkaufen wie beim Kochen, denn immer fehlte etwas. Nichts ging mehr reibungslos ...

Jetzt, nach Monaten der Ungewissheit, sind alle Spekulationen und medizinischen Vermutungen mit einem Schlag beendet. Und trotz dieser Diagnose wissen wir beide genau genommen doch weniger als vorher. Alzheimer: Was hat das überhaupt zu bedeuten?

Was kommt jetzt auf uns zu? Wie verläuft diese Krankheit? Und wie lange werden wir in der Lage sein, hier im Haus eine Art Normalität zu wahren? Wann kommt der Tag, an dem uns Yvonne entgleitet? Und zu guter Letzt: Gibt es nicht doch noch irgendeine Hoffnung – von medizinischer Seite?

Wie soll man das Leben nach der Diagnose beschreiben? Diese Zeit hat etwas seltsam Schwebendes, fast Unwirkliches. Es ist, als würden wir auf einer Burg leben, die Sicherheit der massiven Mauern genießen. Und doch wissen, dass der Feind kommen wird, nein, dass er schon da ist:

Hans Jürgen Herber wurde 1966 in Frankfurt am Main geboren und arbeitet bei einem Versorgungsunternehmen der Stadt Frankfurt. Als seine Frau Yvonne 2010 an Alzheimer erkrankt, begleitet er sie bis zu ihrem Tod im Februar 2015. Mit dem gemeinsamen Sohn Marc lebt er in Frankfurt in einer Patchwork-Familie.



Er hat sich lautlos und unsichtbar eingeschlichen. Immerhin haben wir jetzt medizinische Gewissheit: Das Spekulieren um die Gründe für Yvonnens beruflichen Abstieg und ihre Desorientierung im häuslichen Leben hat ein Ende.

•••

Im Sommer treten wir wie geplant unseren Urlaub an, es geht einmal mehr ganz hinunter in den südlichsten Stiefelabsatz, nach Apulien zu unseren Freunden Mauro und Silvana.

Wann immer wir mit unseren Freunden in großer Runde zusammensitzen, palavern, kochen, lachen und trinken, scheint alles wie immer. Bella Italia ganz ungetrübt. Die vielen Stunden, die ich mit Yvonne zu zweit verbringe, verlaufen dagegen erschreckend trostlos. Oft sitzen wir am Abend noch auf der Dachterrasse des Apartments; ein lauwarmes Wind streicht über die Terrasse; Kerzen, Wein und Knabberzeug stehen auf dem Tisch. Es ist bereits dunkel und die abendliche Hafenkulisse zu unseren Füßen präsentiert sich als malerisches Lichterfest. Touristen flanieren, plaudern mit Einheimischen, eine Vespa knattert vorbei. Yvonne sitzt neben mir und blickt hinaus auf die idyllische Szenerie. Doch ihr Blick ist leer und ausdruckslos, sie hat sich in sich selbst zurückgezogen, ist geistig abwesend. Ab und an weint sie und das ist fast ein Plus, denn es ist ein Lebenszeichen, ein Anhaltspunkt. Etwas, das meinen Trost herausfordert und über das ich mit ihr sprechen kann. Ich bin besorgt, aber auch ernüchtert, erschrocken. Ist das jetzt unsere Beziehung? Es ist ja erst der Anfang vom Ende: Wie wird diese Krankheit fortschreiten, wenn es so anfängt? Ich habe großes Mitleid mit Yvonne. Aber da ist auch diese Hilflosigkeit, die sich mit Frust und Wut paart. Wenige Tage, bevor unser Urlaub offiziell endet, fasse ich den Beschluss, die Abreise vorzuziehen.

Als wir nach zwei Tagen völlig erschöpft in Frankfurt ankommen, fühlt es sich gut und richtig an, nach Hause zu kommen. Ich bin nicht wirklich erholt. Trotz allem gibt mir das gewohnte Umfeld ein Gefühl von Sicherheit. Wir kehren auf unsere Burg zurück und verbarrikadieren uns – doch wir wissen: Der Feind ist schon da. Noch läuft unsere Schonfrist.



Der lange Abschied
Als meine Frau mit 40 an Alzheimer erkrankte
188 Seiten, 14 x 22 cm, Hardcover
€ 19,99 [D] / ISBN 978-3-8436-0625-7
PATMOS



Meine Leben OHNE MICH

Carola Thimm, geboren 1968, arbeitete nach einem Studium des Verwaltungsrechts für das Sozialministerium in Schleswig-Holstein. Außerdem war sie passionierte Taucherin und Tauchlehrerin. Sie lebt heute in ihrer Heimatstadt Preetz.

Manchmal denke ich, ich hätte eine Ahnung haben sollen, irgendein Gefühl, dass etwas nicht stimmt.

Eine Warnung. Aber da war nichts dergleichen.

Die leichten Kopfschmerzen und das Schwindelgefühl: Alles schiebe ich auf meine Arbeit im Kinderzimmer. Mein Mann und ich haben es frisch gestrichen – damit alles fertig ist, wenn unsere Tochter geboren wird – und ich habe ziemlich viel Zeit dort verbracht. Mit den Fingern massiere ich meine Stirn, bewege meine Augen vorsichtig von links nach rechts. Die Kopfschmerzen sind noch da. Ich atme tief durch. Wahrscheinlich würde es mir gut tun, mal an die frische Luft zu gehen. Eine Runde Walken. Vielleicht habe ich mir in den letzten Wochen zu viel zugemutet? Ich gebe Michael Bescheid und nehme meine Walkingstöcke. „Tschüss“, ein kurzer Blick ins Wohnzimmer, wo Michael, wie erwartet, konzentriert in den Bildschirm starrt. Draußen atme ich tief ein. Das tut gut! Frische Luft ist jetzt genau das Richtige. Wie immer führt mich mein Weg in die Feldmark. Hier bin ich schon immer gerne gelaufen. Die Sonne scheint mir ins Gesicht. Eine knappe Stunde Walken sollte für heute reichen. Ich laufe nach links weiter in Richtung Bauernhof und gebe noch einmal richtig Gas. Die kleine Steigung hinauf werden meine Stöcke eins mit meinem Körper. Meine Atmung beschleunigt sich. Irgendwie ist mir plötzlich schlecht, mein Herzschlag hämmert in meinem Kopf. Schnell und gierig atme ich die frische Luft ein, pumpe sie in meine Lunge. Trotzdem habe ich den

Eindruck, dass der Sauerstoff nicht ausreicht. Ein stechender Schmerz jagt durch meinen Kopf. In der Ferne sehe ich einen Spaziergänger auf einem der Felder, über mir zieht ein Bussard seine Kreise am wolkenlosen Himmel. Sein Schrei, der spitz in meinen Ohren klingt, ist das Letzte, was ich wahrnehme – dann ist plötzlich alles schwarz, Blackout, nichts mehr. Ein blinder Fleck in meiner Erinnerung.



Unermüdlich fährt Brita jeden zweiten Tag nach Bad Segeberg, wo ihre Tochter jetzt schon so lange im Krankenhaus liegt. Meist sitzt sie stundenlang an ihrem Bett, spricht mit ihr und erzählt ihr Neuigkeiten – ohne jedoch Antwort zu erhalten oder auch nur eine Regung von ihr erkennen zu können. So hat sie sich schließlich entschieden, Bücher mit in die Klinik zu bringen und ihrer Tochter daraus vorzulesen. Auch jetzt greift sie in ihre Tasche und holt einen dicken Wälzer daraus hervor: Der Medicus. Ob Carola den Roman kennt, weiß sie nicht. Sie schlägt das Buch auf, nimmt das Lesezeichen heraus und fängt an zu lesen. Hin und wieder wendet sie die Augen vom Text ab und schaut in das Gesicht ihrer Tochter. Und dann sieht sie es. Ab und zu, nur einen Wimpernschlag lang, spürt sie, dass ihre Tochter reagiert...

Mein Leben ohne mich

Wie ich 5 Jahre im Koma erlebte
240 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0570-0

PATMOS

Lebe gut **IM GESPRÄCH MIT CAROLA THIMM:**

Liebe Frau Thimm, Ihre Geschichte ist wirklich unglaublich. Sie haben sich nach fünf Jahren im Wachkoma ins Leben zurückgekämpft. Wie geht es Ihnen heute?

Es geht mir schon wirklich gut. Ich kann fast alles wieder tun, was für ein normales Leben wichtig ist. Vor allem bemühe ich mich gerade darum, mein Kurzzeitgedächtnis zu trainieren. Ich mache viel Gehirnjogging, beschäftige mich mit Fremdsprachen.

Können Sie in kurzen Stichworten beschreiben, wie es sich anfühlt, im Wachkoma zu liegen?

Es klingt seltsam: Aber während ich im Koma lag, wusste ich ja nicht, dass ich im Koma lag. Ich habe sehr viel gesehen und gehört während dieser Zeit. Ich habe schon gemerkt, dass ich sehr krank war, aber das Ausmaß war mir nicht bewusst. Ich fand es schade, dass ich nicht reden oder als Alternative etwas zeigen konnte. Aber ich hatte das Gefühl, dass meine Familie mir vieles von den Augen abliest, weil sie mir meine Wünsche so oft erfüllt hat. Ich habe einfach nur gehofft, dass es bald wieder besser wird.

Was hat Ihnen während der Zeit im Koma Kraft und Zuversicht gegeben?

Meine Familie, besonders meine Mutter, aber auch mein Vater, als er noch lebte, war oft bei mir. Ich habe mich zum Beispiel sehr gefreut, als meine Mutter die Idee hatte, mir vorzulesen. Daran kann ich mich gut erinnern. Auch die Therapeuten haben sich mit mir sehr große Mühe gegeben. Zum Beispiel haben sie mich zu therapeutischen Zwecken auf ein Pferd gesetzt. Als es mir langsam besser ging, kurz vor



dem Aufwachen aus dem Koma, hat mir ein Bekannter mit den Fingern ein Tauch-OK-Zeichen gezeigt. Ab da ging es aufwärts mit mir.

Wie empfinden Sie die Zeit im Koma, wenn Sie von heute aus zurückblicken?

Es ist ein Glück, dass mein Gehirn die negativen Aspekte des Kommas anscheinend nicht gespeichert hat. An die Schmerzen oder die traurigen Momente, wie die Beerdigung meines Vaters, erinnere ich mich nicht. Ich erinnere mich eigentlich nur an positive Dinge.

Was gibt Ihnen heute Lebensfreude?

Ich bin froh über alles, was ich heute wieder kann. Immer, wenn mir wieder etwas gelungen ist, was früher vielleicht selbstverständlich war, werde ich noch sicherer. Ich bekomme mein Leben wieder in den Griff. Meine Familie und einige Freunde sind an meiner Seite. Wenn ich bei etwas unsicher bin, kann ich sie fragen. Da ich meinen Beruf nicht mehr ausüben kann, engagiere ich mich jetzt ehrenamtlich bei der Caritas. So habe ich auch eine sinnvolle Aufgabe.

Innere **KRAFTQUELLEN** finden, seelische Gesundheit stärken

Der Ginkgo ist eine uralte, ganz eigene Pflanzenart mit wunderschönen fächerförmigen Blättern, die im Herbst vom Grün ins Goldgelbe wechseln. Er kann tausend Jahre und noch älter werden und ist in der Lage, auch sehr schlechten Umweltbedingungen zu widerstehen. Die Japaner und Chinesen verehren seine Lebenskraft und sprechen ihm besondere Heilkräfte zu.

Diese Eigenschaften machen den Ginkgo zum passenden Pflanzensymbol für die aktuelle Patmos-Neuerscheinung „Resilienz“, in der es um die Widerstands- und Heilkräfte der Seele geht.

In diesem neuen Buch der bekannten Psychotherapeutin Brigitte Dorst erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe Ihrer Phantasie und Imagination Zugang zu inneren Kraftquellen finden und Ihre seelische Gesundheit stärken können. Es will Ihnen helfen, bei seelischen Verletzungen und Verwundungen Kräfte der Heilung und Ihre innere Stärke in sich zu aktivieren. Es gibt Ihnen Anregungen, wie Sie mit den Schattenseiten Ihres Lebens besser umgehen können. In diesem Buch werden Sie nicht trainiert zum »Stehaufmännchen«, das, nachdem es niedergedrückt wurde, reflexhaft

wieder hochschnellt. Es kann Sie aber dabei unterstützen, verständnisvoller, fürsorglicher und kompetenter Ihr Leben mit seinen Problemen und Schwierigkeiten zu leben und daran weiterzuwachsen.

Das Buch bietet keine Patentrezepte, sondern bewährte Übungen, Hinweise und ein hilfreiches Praxiswissen, so dass Sie Ihr eigenes Repertoire zur Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskräfte – Ihrer Resilienz – für sich finden und weiterentwickeln können.

Prof. Dr. Brigitte Dorst, Professorin für Psychologie, Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Münster, ist Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Stuttgart sowie wissenschaftliche Leiterin der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie.

Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören die Themen Symbolpsychologie, Krisenintervention, Spiritualität, Identität und Alter. Zahlreiche Veröffentlichungen, u.a.: C. G. Jung: Schriften zu Spiritualität und Transzendenz (2013, Hg.), Lebenskrisen (2010).



Wir träumen von Reisen durch das Weltall:
ist denn das Weltall nicht in uns?
Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht.
Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.
In uns oder nirgends ist
die Ewigkeit mit ihren Welten,
die Vergangenheit und Zukunft.

NOVALIS

Resilienz

Seelische Widerstandskräfte stärken
176 Seiten, Hardcover, 12 x 19 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0632-5
PATMOS



Tausche Chaos gegen Leichtigkeit
So entrümpeln Sie Ihr Leben
184 Seiten, Hardcover, 14 x 22 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0638-7
PATMOS

Schubladen voller Krimskrams, nie getragene Kleidungsstücke, Bücher, die kein Mensch mehr liest – vielen fällt es schwer, sich von überflüssigen Dingen zu trennen. Und manche leiden an dem zunehmenden Chaos, das entsteht, wenn man sich von Dingen – aber auch belastenden Beziehungen nicht trennen kann. Die Sozialarbeiterin Gabi Rimmelme erlebt aus nächster Nähe, was Menschen an Gegenstände bindet. Ihr Buch gibt viele Anregungen, wie die Wohnung entrümpelt und innerer Ballast losgelassen werden können.



Familie im Gepäck
Wie Sie sich aus alten Mustern lösen und zum eigenen Leben finden
176 Seiten, Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0656-1
PATMOS

Unsere Herkunftsfamilie prägt uns viel mehr, als uns bewusst ist. Übernommene Muster, Werte und Leitsätze, die oft über Generationen auf uns einwirken, begründen nicht nur unsere Stärken und Lösungsideen, sondern ebenso unsere Schwächen und Blockaden. Wie wir die Regeln in der eigenen Familie bewusst aufspüren und dadurch kraftvolle Veränderungsprozesse anstoßen können, zeigt der Band mithilfe von vielen Beispielen und hilft, die einengenden Familienmuster hinter sich zu lassen, um endlich aufzubrechen, in das eigene Leben.

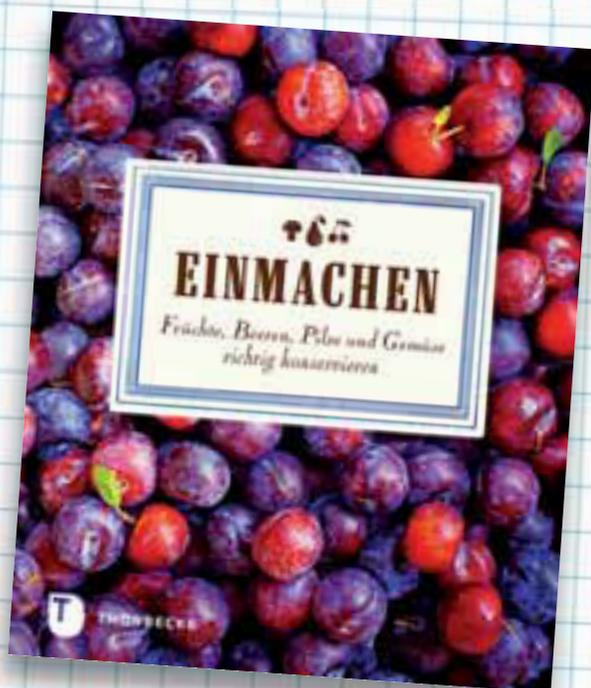


Onlinesüchtig?
Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
ca. 184 Seiten, Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0655-4
PATMOS

Online spielen, surfen oder chatten – bei immer mehr Menschen führt das ständige Onlinesein dazu, ihr reales Leben – Freunde, Arbeit, Schlaf und Ernährung – zu vernachlässigen. Holger Feindel beschreibt, wie man eine Onlinesucht von normalem Internetgebrauch abgrenzt, wer besonders gefährdet ist und welche Behandlung hilft. Mit vielen anschaulichen Fallbeispielen und konkreten Anregungen begleitet er Betroffene und Angehörige zurück auf den Weg ins Real Life.

Einmachen

... für den einen ist es zur Erntezeit die letzte Rettung, der Masse an Früchten Herr zu werden, bevor sie überreif von Baum oder Strauch zu fallen drohen. Für den anderen ist es die schönste Möglichkeit den Sommer im Glas zu konservieren. So oder so – Einmachen ermöglicht es, die Früchte des Sommers und Herbstes auch im Winter noch zu genießen und gibt nicht selten einer Frucht erst das bestimmte Geschmacks-erlebnis.



Eingekochte Birnen mit Sternanis, Zimt und Zitrone

20 Minuten

Zutaten für ca. 1 Liter

1 Vanilleschote
1 l Wasser
540 g Zucker
200 ml trockener Weißwein
Abgeriebene Schale
und Saft von 1 Zitrone
4 Sternanis
2 Zimtstangen
1 kg Birnen, z.B. Konferenzbirnen

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Wasser, Zucker, Wein, Zitronenschale und -saft, Vanilleschote, Sternanis und Zimtstangen in einen Topf geben.
2. Die Birnen schälen, aber nicht entstielen, in den Sud geben und aufkochen. Zugedeckt vorsichtig 6 Minuten lang simmern lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Birnen abkühlen lassen, dann in ein gründlich gereinigtes Glas mit luftdichtem Deckel füllen. Den Sud darübergießen, bis die Birnen vollständig bedeckt sind. Im Kühlschrank aufbewahren.



Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen oder Aprikosen – die typischen Sommerklassiker sind bereits geerntet. Doch auch der Herbst hält ein reiches Angebot an allerlei Früchten bereit, die sich bestens dafür eignen, eingemacht zu werden – ob Brombeeren oder Heidelbeeren, Pflaumen oder Trauben, Äpfel oder Birnen ...

Was sich indessen längst noch nicht überall rumgesprochen hat: Außer Obst lassen sich auch zahlreiche Gemüsesorten wie Tomaten, Kürbis, Paprika oder Zwiebeln einmachen oder anderweitig konservieren. Und auch Pilze eignen sich hervorragend dazu.

Einmachen

Früchte, Beeren, Pilze und Gemüse richtig konservieren
232 Seiten mit zahlreichen Fotos und historischen Illustrationen
Hardcover, 20 x 23 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0661-8
THORBECKE

Im Winter die Früchte des Sommers genießen – das geht ganz einfach. Aus Beeren, Äpfeln, Birnen, Pilzen, Wurzel- oder Kohlgemüse entstehen Marmeladen, Chutneys, Würzmittel, Saucen, Säfte und vieles mehr. Öffnen Sie ein Glas dieser Köstlichkeiten und schmecken Sie den Sommer auf der Zunge. Dabei brauchen Sie nicht viele Zutaten, und auch die Zubereitung ist denkbar einfach: Kein Rezept hat mehr als fünf Schritte. Liebevoll arrangierte Fotos und historische Illustrationen machen dieses Standardwerk des Einmachens auch zu einem Fest für die Augen.

Das Vorratskammer-Kochbuch

Köstliche und gesunde Rezepte für jeden Tag
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0546-8
THORBECKE

Abends schnell etwas Gesundes auf den Tisch stellen, ohne jeden Tag einkaufen zu gehen? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie das geht – denn vieles lässt sich bereits vorbereiten. Bedienen Sie sich aus dem Vorrats-schrank – aufgepeppt mit frischen Zutaten lassen sich so im Nu leckere + gesunde Mahlzeiten zaubern.



Möhrenpesto & Maronicreme

35 vegetarische Rezepte
88 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 16x21cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-0235-1
THORBECKE

Sabine Fuchs und Susanne Heindl stellen in diesem Band köstliche Brotaufstriche aus Kräutern, Hülsenfrüchten, Gemüse oder Obst vor – passend zu jedem Anlass: ein schneller Fruchtaufstrich zum Frühstück, süße oder herzhaft Pasten zum Brunch oder frisches Brot mit pikantem Aufstrich zu einem Glas Wein am Abend.

DENN LAUTER GUTE Engel SIND UM UNS



Einfühlsame Wünsche
und Gedanken von
Christa Spilling-Nöker

Komm, mein Engel, komm
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 10,90,
ISBN 978-3-86917-436-5
ESCHBACH

Unvermittelt

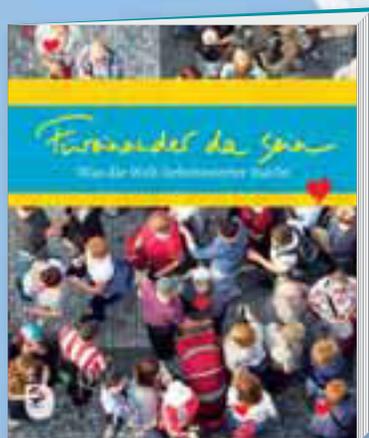
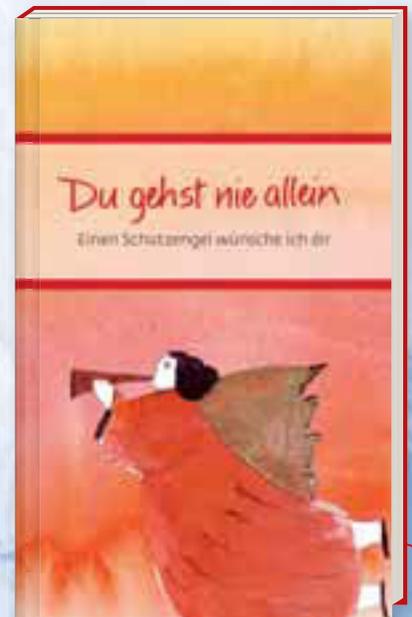
*Heute Morgen
Begegnete mich
Unvermittelt
Ein Lächeln
Gab mir
Flügel*

Carola Vahldiek



Herzliche und geistreiche
Texte und Inspirationen

Du gehst nie allein
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 10,90,
ISBN 978-3-86917-233-0
ESCHBACH



Lichtblicke, die das Leben
leicht machen

Füreinander da sein
16 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, geheftet
€ 4,20, sFr. 5,90,
ISBN 978-3-86917-430-3
ESCHBACH



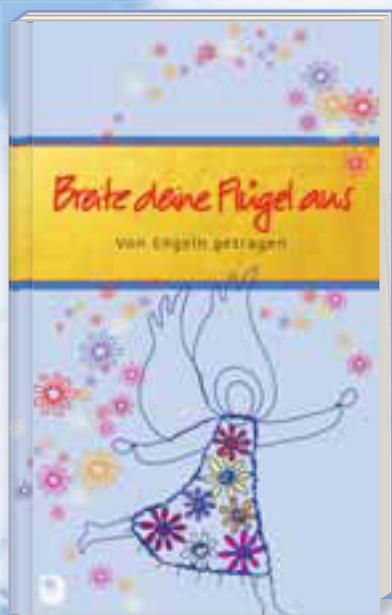
Von Engeln
wie du und ich

Dich schickt der Himmel
16 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, geheftet
€ 4,20, sFr. 5,90,
ISBN 978-3-86917-339-9
ESCHBACH

Mein Leben lang

immer hatt ich einen Engel
der mit mir ging
der mich im Fallen auffing
und in die Höhe hob
der mir für meine Höhenflüge
Flügel wob
und auf den Alltagsstrecken
ganz einfach auf mich schaute
mein Engel – du
dem ich ein Leben lang
vertraute

Eva-Maria Leiber



Gedichte, Geschichten und
gute Gedanken zum Verschenken

Breite deine Flügel aus
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 10,90,
ISBN 978-3-86917-406-8
ESCHBACH

Ein lieber Gruß mit lauter
Engelwünschen

Ein Engel für dich
24 Seiten, 9,5 x 15 cm,
zweifarbig, geheftet
€ 2,50, sFr. 3,90,
ISBN 978-3-86917-419-8
ESCHBACH



Schöne Überraschungen und
besondere Inspirationen

Das schickt der Himmel
32 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 12,99, sFr. 16,50,
ISBN 978-3-86917-361-0
ESCHBACH

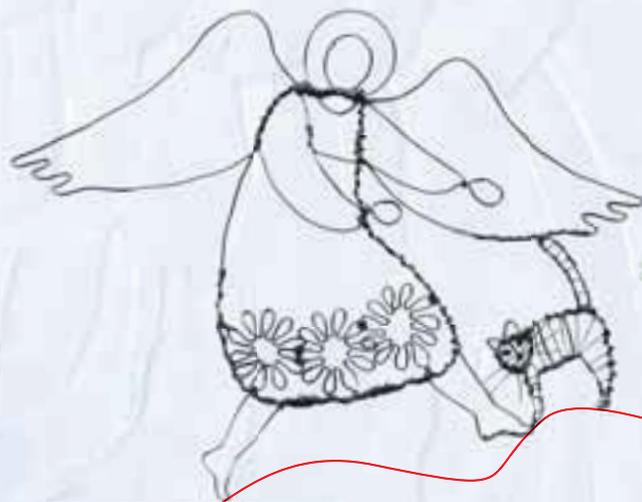


Eine *Lebe gut*-Aktion vom Verlag am Eschbach
Gefallen
Ihnen die zarten

Drahtengel

der Künstlerin Cornelia Büchel auf dieser
Seite? Mit ihnen haben wir unser Buch
Breite deine Flügel aus illustriert.
Wir finden sie wunderschön und verlosen fünf
besonders gelungene Drahtengel. Machen Sie
mit und schicken Sie einfach eine E-mail an:

andrea.niederstadt@verlag-am-eschbach.de
Einsendeschluss: 31.10.2015



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



Erntezeit

Säen, Erde anhäufeln, Unkraut jäten, gießen, Schnecken in Schach halten – wer keinen eigenen Garten hat, kennt all die Mühen nicht, die vor der Ernte stehen. Er oder sie kennt aber auch nicht die kontemplative Lust der Gartenarbeit oder die Freude, Selbstgepflanztem beim Wachsen und Reifen zuzusehen.

Fein heraus sind dabei alle diejenigen, die einen eigenen Garten besitzen. Doch für alle anderen gibt es heute Alternativen: Schrebergärten etwa sind gerade bei jungen Familien wieder heiß begehrt. Zudem macht sich derzeit ein ganz neuer Trend in Deutschland breit: Immer mehr Bauern vermieten auf ihren Feldern Parzellen an Hobby-Landwirte, zumeist Städter, die auf diese Weise das erste Mal in ihrem Leben mit Gummistiefel, Hacke und Kartoffelkäfer Bekanntschaft machen.

Hat man sich dabei erst einmal auf das Abenteuer der

Garten- oder Feldarbeit eingelassen, stellt man alsbald fest: Man ist neuerdings viel ausgeglichener, freut sich plötzlich auch über Regentage, man spürt gemeinen Muskelkater an bislang völlig unbekanntem Körperstellen – und macht sich bei Freunden und Nachbarn beliebt, die dankbare Abnehmer von viel zu viel Kartoffeln, Mangold, Roter Bete oder Zucchini sind.

Das Wichtigste aber ist: Selbstgeerntetes Gemüse ist nicht nur gesund – es schmeckt auch um Lichtjahre besser als „nur“ gekauftes. Gerne stellen wir Ihnen hier eine Reihe von Neuerscheinungen vor, die viele Anregungen geben, was sich mit frischem (Herbst-)Gemüse alles kulinarisch so anrichten lässt – ob es nun aus dem eigenen Garten stammt, vom gemieteten Feld oder (ausnahmsweise) auf dem Wochen- oder im Supermarkt gekauft wurde ...



Kartoffelglück

Knollig, knusprig, köstlich
64 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0666-3
THORBECKE

Vorbei die Zeiten, als Kartoffeln nur Beilage waren! Heute ist die Kartoffel ein Star unter den Gemüsen, es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlichem Geschmack und von ganz verschiedener Farbe. Die große Bandbreite an

Zubereitungsmöglichkeiten besichert uns köstliche Geschmackserlebnisse, von zart schmelzend bis zu knusprig kitzeln moderne Kartoffelgerichte den Gaumen und sind auch optisch ein Genuss. Auf ins Kartoffelglück!

Endlich Kürbiszeit!

Herzhafte und süße Rezepte
88 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-0674-8
THORBECKE

Endlich ist wieder Kürbiszeit! Die leuchtend orangefarbenen Köstlichkeiten gehören definitiv zu den besten Seiten des Herbstes. Neben bewährten Klassikern wie Kürbis-suppe gibt es viele Rezepte, die Sie so noch nicht probiert haben dürften: Kürbis-Fritten, Kürbis-Risotto, Kürbis-Tortellini, Kürbis-Pizza etc. Und dann gibt es natürlich noch die süßen Kürbis-Leckereien wie Kürbis-Parfait und Pumpkin-Cheesecake, die auch nicht zu kurz kommen. Denn schließlich ist der Kürbis auch kulinarisch so vielseitig, wie sein buntes Aussehen verspricht.

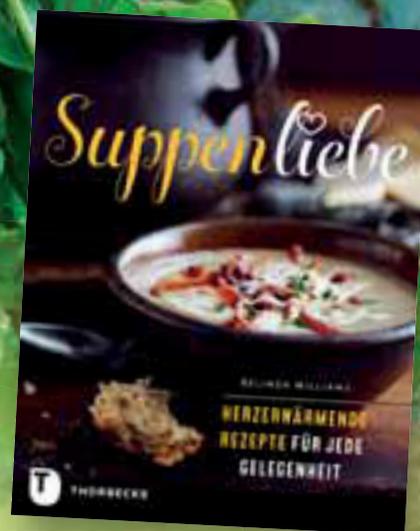


Vegetarissimo

Feine vegetarische Kochkunst aus Italien
336 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 22 x 28 cm
€ 34,- / ISBN 978-3-7995-0679-3
THORBECKE

Malu Simões und Alberto Musacchio folgten vor über 30 Jahren ihrem Traum: Raus aus der Stadt und mitten im ländlichen Umbrien ein vegetarisches Restaurant eröffnen! Der Versuch gelang – ihre vegetarischen mediterranen Köstlichkeiten überzeugen von Jahr zu Jahr mehr. Nun stellen die beiden ihre Lieblingsrezepte in einem prächtigen Kochbuch vor.

Beste frische und saisonale Zutaten sorgen zusammen mit innovativen Ideen für Rezepte, bei denen einem das Wasser im Munde zusammenläuft. Genießen Sie die italienische Küche von einer ganz besonderen Seite!



Suppenliebe

Herzerwärmende Rezepte für jede Gelegenheit
144 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0579-6
THORBECKE

Wärmend an kalten Tagen, erfrischend und leicht im Sommer – Suppe ist eines der vielseitigsten und beliebtesten Gerichte überhaupt. Die Palette reicht von einfachen Brühen mit saisonalem Gemüse über cremige Suppen mit frischen Kräutern bis hin zu feiner Wild-Consommé. In über 60 Rezepten entstehen aus besten Zutaten immer wieder neue Geschmackserlebnisse, die den Gaumen kitzeln.

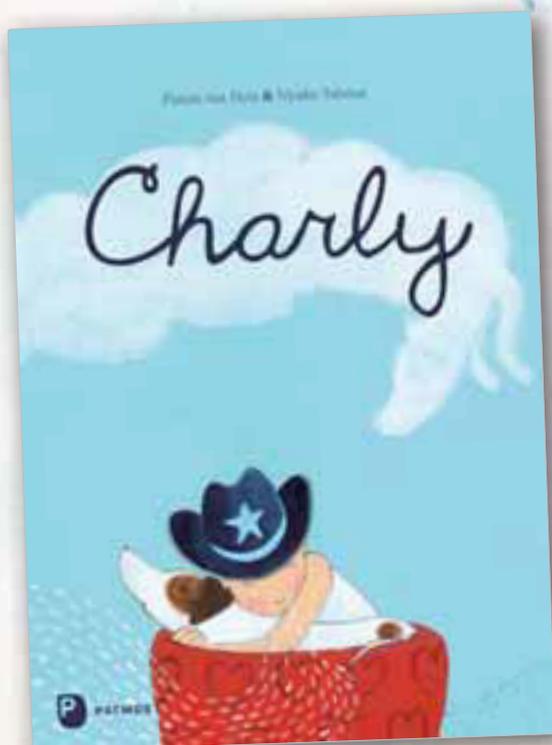




LEB WOHL, Charly!

Die scheinbar kleine Welt von Kindern ist in Wirklichkeit groß wie ein Universum. Alles ist darin ganz neu für sie, weshalb es unendlich viel zu entdecken gibt. Und – Kinder erleben Glück und Leid noch ganz unmittelbar. Stirbt der Hamster, die Katze oder der Familienhund, kann für Kinder die Welt untergehen. Werden sie von anderen zurückgewiesen, sind Kinder besonders unglücklich.

Zum Glück gibt es jedoch Bücher, die trösten und Kindern zeigen, dass das Leben nicht nur weitergeht – sondern manchmal sogar ganz erstaunliche Überraschungen bereithält ...



Charly

32 Seiten, farbig illustriert
Hardcover, 21 x 29 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0630-1
PATMOS

Ab 3 Jahre

Tim hat einen besten Freund: seinen Hund Charly. Am liebsten tobt er mit ihm durchs Haus und den Garten. Charly erwartet ihn jeden Morgen schon schwanz-wedelnd am Fuß der Treppe, um mit ihm neue Abenteuer zu erleben. Doch eines Morgens ist Charly nicht da, als Tim herunterkommt. Er liegt still in seinem Körbchen und will auch nicht aufwachen, als Tim

ihn sanft schüttelt. »Charly lebt nicht mehr, Tim, er ist heute Nacht gestorben«, sagt seine Mutter und nimmt ihn in den Arm. Tim ist furchtbar traurig. Aber gemeinsam mit seinen Eltern findet er einen Weg, sich von Charly zu verabschieden und sich liebevoll an ihn zu erinnern. Ein leises und tröstliches Buch über den Tod eines Haustiers, das schon für die Kleinsten verständlich ist.

Trampolina

24 Seiten, farbig illustriert
 Hardcover, 22 x 24 cm
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0628-8
 PATMOS

Polina hat es nicht leicht. Die Trainerin hat sie aus dem Ballett geworfen: »Du bist einfach zu trampelig«, hat sie gesagt. Seitdem ist sie für die anderen Trampel-Polina.

Eines Tages kommt ein Zirkus in die Stadt. Gleich am nächsten Morgen besucht Polina die Artisten – und erlebt das Wunder ihres Lebens: In einem einzigen leuchtenden Augenblick wird aus Polina tatsächlich Trampolina, die fliegen kann wie ein Schmetterling! Eine wunderbare Geschichte vom Anderssein und Dazugehören, vom Mutigsein, Träumen und vom Fliegenlernen.

**Die Geschichte vom guten König**

Das Vaterunser
 24 Seiten, farbig illustriert
 Hardcover, 22 x 24 cm
 € 12,99 / ISBN 978-3-8436-0671-4
 PATMOS

Vielen Kindern ist das Vaterunser nicht bekannt oder die Worte bleiben ihnen unverständlich. Dieses Bilderbuch erzählt in der Geschichte vom guten König Gott ganz neu – und ganz einfach.

So fällt es großen und kleinen Lesern leicht, wieder einen Zugang zu diesem Grundgebet der Christen zu finden. Dabei helfen die witzigen, liebevollen und detailreichen Zeichnungen, die Bilderbuch-Gucker in ein ganz neues Land mitzunehmen – in das Land des guten Vaters.



FEINSINNIG UND SYMPATHISCH: Der kleine FÜR

*Dass dir leicht wird ums Herz
und du die Erdschwere zu überwinden vermagst,
dass du frei wirst wie im Fluge
und dabei stets getragen bist,
das wünsch ich dir.*



„Saint-Exupérys Kleiner Prinz ist für mich eines der schönsten und wichtigsten Bücher unserer Zeit, das zahlreiche Spuren in meinem Leben hinterlassen hat. Seit Jahrzehnten begleitet meine Familie und mich eine Puppe des kleinen Prinzen, die ich meiner Frau zu Beginn unserer Beziehung zum Geburtstag geschenkt habe und die seither ihren festen Platz in unserer Bibliothek hat. Das erste wiederum, was ich von meiner damaligen Freundin und heutigen Frau geschenkt bekam, war ein Batikbild, das den kleinen Prinzen vor dem nächtlichen Sternenhimmel zeigt. In unserer Wohnung hängen ziemlich viele Bilder, so dass der Platz manchmal knapp wird. Für das Batikbild des kleinen Prinzen haben wir aber immer Platz gefunden. Es ist das Bild einer tiefen Verbindung zwischen uns beiden.“

Ulrich Peters



Nina Chen, geboren 1977, hat Kommunikationsdesign in Essen und Schmuckdesign in Barcelona studiert. Mit ihren Illustrationen ist sie in den Bereichen Geschenkbuch, Alben, Postkarten und gestaltetes Porzellan sehr erfolgreich. Sie lebt mit ihrem Mann und vier Kindern in der Nähe von Köln. Schon als kleines Mädchen hat sie mit spitzem Pinsel die großzügigen Blumen-Aquarelle ihrer Mutter in Briefmarkengröße nachgezeichnet. Nach ihrem Studium an der Universität Essen sind seitdem zahlreiche Werke entstanden, Bilder voller Poesie und Schönheit. „Manchmal muss man seine Feenbrille aufsetzen und mit dem Herz einer kleinen Prinzessin sehen, um durch ein Augenzwinkern die Finsternis um uns herum zu vertreiben“, sagt Nina Chen und erweckt die Figur des kleinen Prinzen für dieses Buch zu neuem Leben.



*Mögen deine Flügel stark
und die Winde und Wetter günstig sein,
der Himmel offen
und die Erde zu deinen Füßen
ein sicherer und guter Grund.*

*Ich wünsche dir,
dass du immer wieder Abstand nimmst,
und aufsteigst in die Welt über den Wolken,
wo du Weite gewinnst und
neue Perspektiven.*



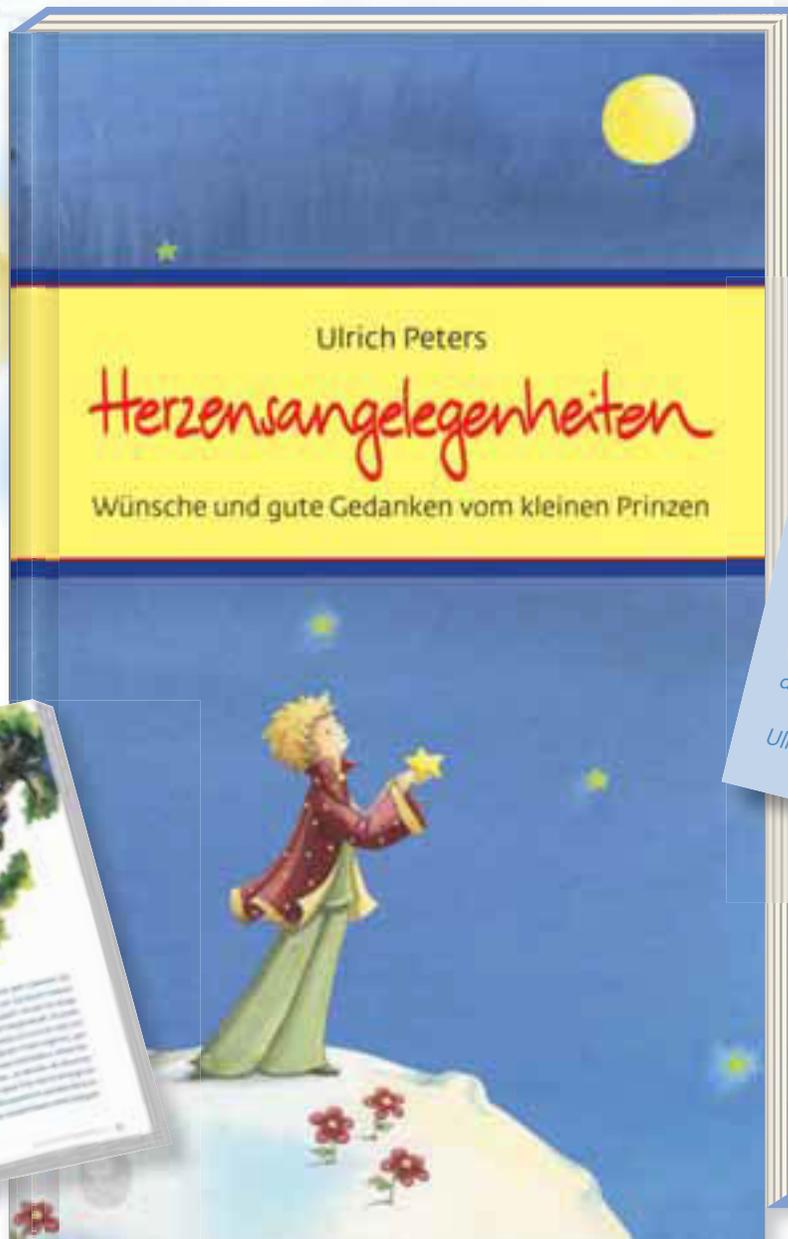
Prinz

LEBENSKÜNSTLER



Nicht, dass du ein Überflieger bist,
wünsche ich dir.
Aber dass du zum Piloten Deines Lebens wirst,
der seinen Kurs kennt und halten kann.

Und wenn du doch einmal
aus allen Wolken fällst,
mögest du unbeschadet
auf dem Boden der Tatsachen landen.



Dass du nie alleine bist
auf deiner Lebensreise,
das wünsch ich dir.
Mögest du immer einen Freund
an deiner Seite haben,
der dich begleitet
und mit dir gemeinsam
nach dem Weg sucht,
der dich mutig macht,
wenn du müde wirst,
und der dich trägt,
wenn deine Kraft
alleine nicht mehr ausreicht.

Ulrich Peters

Herzensangelegenheiten
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, sFr. 10,90,
ISBN 978-3-86917-398-6
ESCHBACH

Dass du im Schwierigen die Chance erkennst
und Unterbrechungen nicht als Abbruch,
sondern als Anbruch von etwas Neuem erfährst,
das wünsch ich dir.



KALENDER 2016:

historisch, nostalgisch,
zauberhaft ...



Thorbeckes Vogel-Kalender 2016

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0624-3

THORBECKE

So vielfältig die Vogelarten, so schön und detailliert sind sie in diesem Kalender dargestellt: 53 historische Abbildungen von der Schwalbe bis zum Pinguin, vom Eisvogel bis zum Truthahn führen durch das Jahr. Sie sind historischen Werken vergangener Jahrhunderte entnommen, etwa aus der Naturgeschichte von George Louis Buffon (1839), aus den Birds of Great Britain von John Audubon (1863) oder den Birds of America von John Gould (1827). Ergänzend dazu finden Sie auf jedem Kalenderblatt einen kleinen, informativen Text, der Interessantes und Wissenswertes zu den verschiedenen Vögeln und ihrer Lebensweise berichtet.

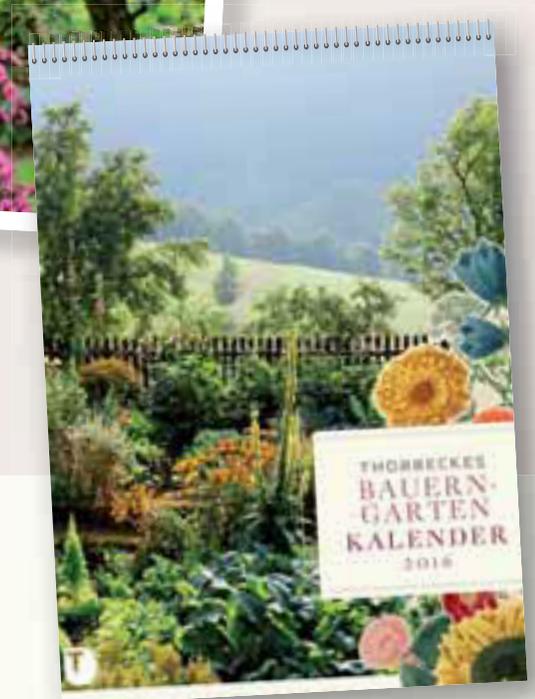


Thorbeckes Blumen-Kalender 2016

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0623-6

THORBECKE

Rosen, Tulpen, Nelken erfreuen jeden Gartenliebhaber. Zunehmend werden aber auch längst vergessene Blumen wiederentdeckt, sind sie doch oft robuster als moderne Sorten oder duften intensiver. Die ausgewiesene Kennerin Brigitte Wachsmuth stellt ausgewählte Blumensorten vor und führt in die wunderbare Welt der Blumenzüchter und -sammler ein.



Thorbeckes Bauerngarten-Kalender 2016

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0643-4

THORBECKE

Bauerngärten sind der Inbegriff ländlicher und naturnaher Idylle: Bunte Blumen, sonnenverwöhntes Gemüse und saftiges Obst wachsen hier in munterem Durch- und fröhlichem Miteinander. In zahlreichen historischen Illustrationen werden farbenfrohe Gewächse abgebildet, zauberhafte Fotos zeigen heutige Bauerngärten in ihrer Pracht. Machen Sie einen Spaziergang durch den Garten und das Jahr und erfahren Sie Amüsantes und Wissenswertes zu den einzelnen Pflanzen.

Apfelglück

Liebe Leserinnen und Leser, Apfelkuchen ist und bleibt offenbar ein sehr beliebter Klassiker: An unserem letzten *Lebe gut*-Gewinnspiel haben erfreulich viele Leser teil genommen und uns ihr bestes Apfelkuchen-Rezept verraten. Außerdem lassen die Rezepte vermuten, dass sich unter den *Lebe gut*-Leserinnen und Lesern besonders viele kreative Backtalente befinden!

Hier die zwei Rezepte, die uns am leckersten erschienen:

Mein bester Apfelkuchen

VON CARMEN M., ATTENDORN

Zutaten Knetteig

300g Weizenmehl
1/2 TL Backpulver
125g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1 abgeriebene Schale von der Bio-Zitrone
1/2 Eigelb
1 Eiweiß
150g Butter

Zutaten Mohnfüllung

1 Pck. Mohnback (250 g)
2 Pck. Vanillinzucker
je 1 MS Zimt und Nelken, gemahlen
50g Semmelbrösel
125ml Milch
30g Rum-Rosinen
2 dünne Wiener Boden je etwa 1 cm dick, Fertigprodukt oder selbst gebacken

Zutaten Nussfüllung

200g gemahlene Haselnüsse
250ml Milch
50g Zucker
1 MS Zimt
50g Semmelbrösel
2 EL Rum

Zutaten Apfelfüllung

750g Äpfel
50g Zucker
1 MS Zimt
30g Rum-Rosinen

Zutaten Glasur

1 Eigelb
1 TL Milch



Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale, Eigelb, Eiweiß und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit einem Handrührgerät zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten. Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten. Sollte er kleben: in Folie wickeln und eine Zeit lang kalt stellen. Die Hälfte des Teiges auf dem Boden einer Springform (28 cm Durchmesser, gefettet) ausrollen. Den Springformrand darumlegen.

Für die Mohnfüllung Mohnback mit Vanillinzucker, Zimt, Nelken, Semmelbröseln und Milch mit dem Handrührgerät zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Rum-Rosinen unterheben. Die Mohnfüllung auf dem Knetteigboden verteilen und mit einem Wiener Boden bedecken.

Für die Nussfüllung Haselnüsse mit Milch, Zucker, Zimt, Rum und

Semmelbrösel in einer Rührschüssel gut verrühren. Die Nussfüllung auf den Wiener Boden geben und glattstreichen, den zweiten Wiener Boden darauflegen und leicht andrücken.

Für die Apfelfüllung Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke, Zucker, Zimt und Rum-Rosinen mit etwas Wasser in einem Topf unter Rühren leicht dünsten. Die Apfelfüllung auf dem Wiener Boden verteilen und abkühlen lassen. Den Backofen vorheizen.

Den restlichen Knetteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (ca. 28 cm Durchmesser) ausrollen und auf die Apfelfüllung legen. Die Teigplatte mehrmals mit einer Gabel einstechen. Eigelb mit Milch verschlagen. Die Teigplatte damit bestreichen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben.

Ober-, Unterhitze: etwa 180 Grad / Heißluft: etwa 160 Grad / Backzeit: etwa 80 Minuten



Apfel-Mandelbaiser-Torte

VON KATHARINA M., DÖRPEN

Zutaten

750 g Äpfel
3 EL Zitronensaft
5 Eier
150 g Margarine
175g + 150 g Zucker
2 Vanillin Zucker
1 Pr. Salz
250 g Mehl, 2 gestr. TL
Backpulver
100 g Sahne o. Milch
150 g gemahlene Mandeln
2 EL gehackte Mandeln
50 g Zartbitter Kuvertüre



Apfelglück

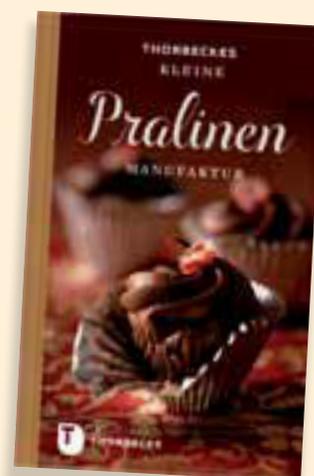
64 Seiten, zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0668-7
THORBECKE

Jetzt ist es wieder Zeit für Goldparmäne und Sternennette, Boskoop und Berlepsch. Das macht Lust zum Backen und Braten, Einkochen und Entsaften. Hier gibt es dazu viele neue, köstliche Apfelrezepte und modern interpretierte Klassiker, vom Apfelstrudel über den Bratapfel bis zum Apfelsorbet und Apfel-Rosmarin-Gelee.



1. Springform fetten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
2. 3 Eier trennen. Margarine, 175 g Zucker 1 Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz schaumig rühren. 2 Eier und 3 Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver im Wechsel mit der Sahne unterrühren. Teig in die Springform geben und die Apfelspalten darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 175 Grad Umluft ca. 30 Min backen.
3. In der Zeit die 3 Eiweiße steif schlagen, dabei 150 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Gemahlene Mandeln unterheben.

4. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Baiser Masse locker daraufstreichen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.
5. Den Kuchen wieder in den Ofen geben und bei gleicher Temperatur 20 Min. fertig backen.
6. Den Kuchen auskühlen lassen und aus der Form nehmen. Kuvertüre hacken, in einen Gefrierbeutel füllen und in heißem (nicht kochendem) Wasser schmelzen. Unten eine kleine Ecke abschneiden. Kuvertüre locker in Streifen auf die Torte spritzen und trocknen lassen. Guten Appetit!



Pralinen

64 Seiten, zahlreichen Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0664-9
THORBECKE

Bekanntlich schmecken Pralinen nicht nur besonders fein – sie sehen meist auch edel aus. Dass sie deshalb nicht unbedingt schwierig selbst zu machen sein müssen, zeigt dieses wunderschön aufgemachte Geschenkbuch. Schwelgen Sie in Schokolade, fruchtigen Aromen und überraschenden Zutaten wie etwa dem belebenden sattgrünen Matcha-Tee ...

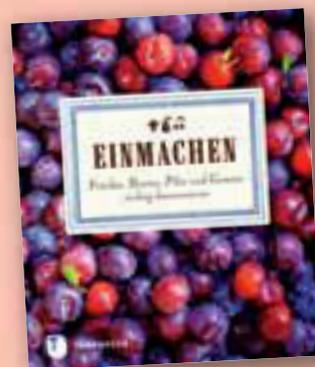
Lebe gut GEWINNSPIEL

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

Bei diesem Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „MEIN GEMÜTLICHSTER ORT ZU HAUSE“. Wir freuen uns auf Ihre Beschreibung oder gerne auch auf ein Foto von Ihrem Lieblingsort und veröffentlichen die 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 3 Expl. von „EINMACHEN“. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2015

Viel Glück wünscht Ihnen
IHR *Lebe gut*-TEAM



VERLAGSGRUPPE PATMOSSenefelderstraße 12
73760 Ostfildernwww.lebe-gut-magazin.de
www.verlagsgruppe-patmos.de

Wofür es sich zu leben lohnt

CLAUDIA PETERS

Für das Vogelkonzert am frühen Morgen,
für die Sonnenstrahlen,
die uns hinauslocken in die Natur,
für die ersten Frühlingsblumen nach dem
Winter, für die langen, lauen Sommerabende,
für den Geschmack des Sommers auf unserer
Zunge, für den Anblick herbstlich leuchtender
Bäume, für einen warmen Tee in kalter Jahres-
zeit, für Musik, die das Herz berührt, für die
Atempausen im Alltag, für all die Menschen,
die wir lieben, für unsere Dankbarkeit und die
unermüdliche Hoffnung.

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Weihnachtssausgabe



erscheint im November 2015
Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

JETZT AUCH AUF FACEBOOK

www.facebook.com/lebegut