

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR. 12 WEIHNACHTEN 2015 [WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

# Lebe gut



**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

**KÜSSEN**

unterm  
Mistelzweig

**BACKEN**

wie ein Profi mit  
Paul Hollywood

**BLÄTTERN**

Adventskalender  
für die ganze  
Familie



#### 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 Stroppe

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 Schwabenverlag AG,  
Eschbach  
© Matthias Grünewald Verlag der  
Schwabenverlag AG, Ostfildern  
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern  
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

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

Preisstand Oktober 2015  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.



## EDITORIAL

# Whynachten?

**W**hynachten? - Wer immer das Graffiti an die Wand gesprüht hatte – für sie oder ihn wird offenbar nicht automatisch Weihnachten, nur weil es im Kalender steht. Tut es ja auch nicht. Was wäre Weihnachten ohne die Wochen der Vorbereitung? Aber wenn diese stimmt und uns in Stimmung bringt, ist es eine der schönsten Zeiten des Jahres. Dann hat schon der Advent eine ganz besondere Atmosphäre, die uns sogar gegen die Hast und Hektik um uns herum zu schützen vermag. *Lebe gut* lädt Sie ein. Ein ganzes Heft voller Inspirationen für diese intensive Zeit – für Sie und alle, die Ihnen am Herzen liegen.

Whynachten? Die Frage ist damit natürlich noch nicht beantwortet. Ja, warum eigentlich Weihnachten? Darum: Ich glaube, weil diesem Fest die natürliche Kraft innewohnt, die Welt zu verwandeln. Schon rein äußerlich: Kerzenlicht vertreibt das Dunkel, Häuser und Wohnungen werden festlich geschmückt, Geschenke besorgt, gute Wünsche und Gedanken übermittelt, alte Geschichten und Filme wieder hervorgeholt. Freundschaften werden aufgefrischt, manche Begegnungen intensiver. Kinder geraten in den Mittelpunkt der Erwachsenenwelt. Kühle Rechner verlieren an Anziehungskraft. Großzügigkeit hat Konjunktur. Selbst hartgesottene Herzen werden wieder weich.

Whynachten? Weil wir dieses Fest ganz gut brauchen können. Die Erinnerung an die Geburt des Kindes einer Flüchtlingsfamilie, irgendwo am Rande der Welt, hat offenbar eine ganz eigene Energie. Sie kann uns als Menschen menschlicher machen. Wer es probiert, wem es gelingt, sich auf dieses Fest einzulassen, erlebt eine wirklich schöne Bescherung.

Das jedenfalls wünscht Ihnen und allen Ihren Lieben,

Ihr  
Ulrich Peters  
Verlagsgruppe Patmos  
Der Vorstand





# 24 INSPIRATIONEN IM ADVENT – für die ganze Familie

## Atempausen im Advent

52 Seiten, vierfarbig  
geheftet + gelocht, 21 x 15 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-8436-0660-8  
PATMOS

Advent – das heißt für Mütter vor allem planen, organisieren, schmücken, backen ... Dieser Adventskalender schenkt allen Mamas 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.



für  
**Mütter**

Stefan Weigand

DER ADVENTSKALENDER  
FÜR VÄTER

2015

## Ein Mann, ein Wort.

PATMOS

## Ein Mann, ein Wort

52 Seiten, vierfarbig  
geheftet + gelocht, 21 x 15 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-8436-0627-1  
PATMOS

Sich selbst auch mal eine Auszeit gönnen, um im Familien- und Arbeitsalltag wieder gelassener und ruhiger sein zu können: Bei vielen Vätern steht das ganz oben auf der ToDo-Liste – und bleibt doch oft unerledigt. Mit diesem Adventskalender finden sie endlich Gelegenheit dazu, denn er führt den Leser auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Überzeugungen, Zweifeln, Stärken und Kraftquellen.



für  
**Väter**





**Wernauer Adventskalender 2015**

64 Seiten, zweifarbig  
geheftet + gelocht, 15 x 21 cm  
€ 7,99 / ISBN 978-3-8436-0659-2

PATMOS

Warum beginnt ein neuer Tag mitten in der Nacht? Wann träumen wir am wildesten? Wann sind die meisten Menschen im Internet? Und was um alles in der Welt hat das mit Advent zu tun? Das verrät der neue Wernauer Adventskalender, der mit vielen kreativen Impulsen und Ideen mal witzig, mal tief sinnig Jugendliche und junge Erwachsene durch die Zeit vom 1. Advent bis zum 6. Januar begleitet.



für Jugendliche

**Lebe gut**

52 Seiten, vierfarbig  
geheftet + gelocht, 21 x 15 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-8436-0675-2

PATMOS

Ungeduldiges Warten, gespannte Vorfreude, sich berühren lassen vom weihnachtlichen Zauber – der Advent ist jedes Jahr eine ganz besondere Zeit. In diesem Adventskalender finden sich inspirierende Texte sowie kreative und alltagstaugliche Ideen zum Selbermachen, Gestalten und Wohlfühlen. So lädt er ein, die Wochen vor Weihnachten ganz neu und mit allen Sinnen zu erleben – eben mit Herz und Händen.



für Herz & Hände

**24 Winterwohlfühlsrezepte für Genießer**

32 Seiten, vierfarbig  
Spiralbindung, 16 x 19 cm  
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-0670-0

THORBECKE

Verführerisches Weihnachtsgebäck und himmlische Desserts, wärmende Suppen und Eintöpfe – in diesem kulinarischen Adventskalender erwartet Sie jeden Tag ein neues Wohlfühlsrezept, mit dem Sie sich und Ihre Lieben verwöhnen können. So wird der Advent zu einem unvergesslichen Genusserebnis!



für Genießer





# Weihnachtliche Wege gehen



Mit einfühlsamen Texten der spirituellen Schriftstellerin Antje Sabine Naegeli und mit Bildern der poetischen Malerin Lilo Fromm.

Antje Sabine Naegeli  
**Der Sehnsucht ein Zuhause geben**  
40 Seiten, 29,7 x 21 cm,  
vierfarbig, geheftet und gelocht  
€ 14,99 / ISBN 978-3-86917-391-7  
**ESCHBACH**

## Eine vorweihnachtliche Reise

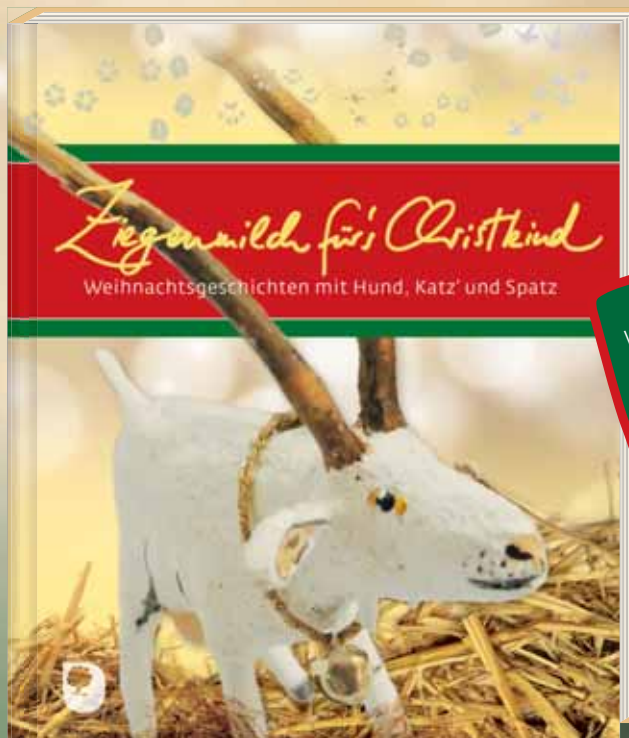
Mein Mann hat zweifellos einen verantwortungsvollen Beruf. Er ist Prokurist in einer Firma mit Weltruf. Im Laufe der Jahre hat sich seiner Zuverlässigkeit ein Gefühl der Unabkömmlichkeit zugesellt, mit dem wir uns alle, ohne es recht wahrzunehmen, arrangiert haben. Nur in der Vorweihnachtszeit versuche ich immer wieder, ihm klarzumachen, wie wichtig es ist, wenigstens hin und wieder ein gemeinsames Abendbrot einzuplanen, etwas mehr Zeit für unsere zwei Kinder zu finden, obgleich Jan und Ina sich mit ihren vier und fünf Jahren schon an die familiäre Rollenverteilung gewöhnt haben. Heute hatte ich Erfolg: Hans verließ uns früh mit dem Versprechen, rechtzeitig zum gemeinsamen Abendbrot zu Hause zu sein. Es wurde ein zauberhafter Tag. Gleich nach dem Kindergarten gingen wir rodeln, waren bei Einbruch der Dunkelheit zu Hause und haben gemeinsam Plätzchen gebacken, bis das ganze Haus weihnachtlich duftete. Dann schickte ich die Kinder zum Spielen in ihr Zimmer, weil ich noch das gemütliche Abendbrot vorbereiten wollte. Bei offenen Türen hörte ich, dass die Kinder „Weihnachten“ spielten, Ina war Maria und Jan natürlich Josef. Plötzlich stockte das Spiel, Josef hatte Bauchweh und erklärte: „Du, Maria, ich kann leider nicht mit nach Bethlehem kommen, ich weiß nicht, ob es mit meinen Bauchschmerzen noch schlimmer wird.“ Maria war ganz verständnisvoll: „Das macht nichts, Josef, du bist ja sowieso nicht der Vater. Ich sage der Frau da unten Bescheid, die macht dir eine Wärmflasche, und ich gehe allein“, sprach 's, zerrte ihre Puppe aus dem Bettchen und stopfte sie in ein kleines rotes Lackköffchen. In der Küche bestellte sie die versprochene Wärmflasche für den kranken Josef: „Wenn es ihm besser geht, kann er vielleicht nachkommen. – Den echten Vater kann ja vielleicht Papa spielen, dann freut er sich, wenn er nach Hause kommt, und er hat ein Kind gekriegt.“ Im Flur zog sich meine kleine Tochter ihre Gummistiefel an, wickelte sich einen großen Schal um und stapfte in den Schnee. Noch einmal öffnete sie die Tür und versicherte mir: „Ich kann den Weg schon finden,

der Mond scheint ja ganz hell und“ – kurzer Rollenwechsel von Maria zu Ina: „Wie lange dauert eigentlich ein Kind?“ „Neun Monate“, konnte ich gerade noch antworten, da fiel die Tür ins Schloss und ich sah Maria von Jerusalem nach Bethlehem ziehen. Laut zählend lief sie durch den verschneiten Garten: „Eins, zwei, drei..“, bei sechs öffnete sie den Koffer und quetschte die Puppe unter den Pullover. Bei neun war sie endlich in Bethlehem angekommen und klingelte bei unserer Herberge, damit ich sie in den Stall einließ, wo in dieser Zeit der großen Wunder der schmerzgebeutelte Josef schon auf sie wartete. „Wenn man ein Kind kriegt“, wusste er zu empfehlen, „braucht man Bauchschmerzen!“ Mit diesen Worten legte er die Wärmflasche beiseite und übergab seine Schmerzen damit an die werdende Mutter, die zum Glück schon nach zwei tiefen Seufzern das Kind unter dem Pullover hervorzog. Josef bastelte gerade eine Krippe aus einem Küchenhocker und Zeitungspapierschnipseln, als das Telefon klingelte. „Hans!!!“ „Ich kann nicht rechtzeitig nach Hause kommen, noch eine wichtige Besprechung. – Ich bemühe mich und komme, so schnell es geht.“ Ich wusste nicht, was ich entgegnen sollte; angerührt von dem Spiel der Kinder, fielen mir nicht die richtigen Worte ein, um ohne Bitterkeit meine Enttäuschung auszudrücken. Traurig blickte ich aus dem Fenster und hörte den erklärenden Worten meines Mannes zu, als mich Ina am Rock zog: „Du, ist das Herr Gott? – Kannst du ihm sagen, dass er ein Kind gekriegt hat?“ Ein dicker Kloß machte sich in meinem Hals breit, und als ich Hans' schuldबewusste Frage hörte: „Ist alles in Ordnung bei euch?“, konnte ich nur erwidern: „Ja, Herr Gott, es ist Friede auf Erden.“

Dorothea Kiausch

HIMMLISCHE

# Geschichten



Wenn ich an Weihnachten denke, fällt mir immer eine ganz bestimmte Katze ein. Zum ersten Mal begegnete ich ihr an einem Herbsttag ...  
aus: Die Weihnachtskatze von James Harriot

Wunderbare Weihnachtsgeschichten voller Herzlichkeit und Esprit.

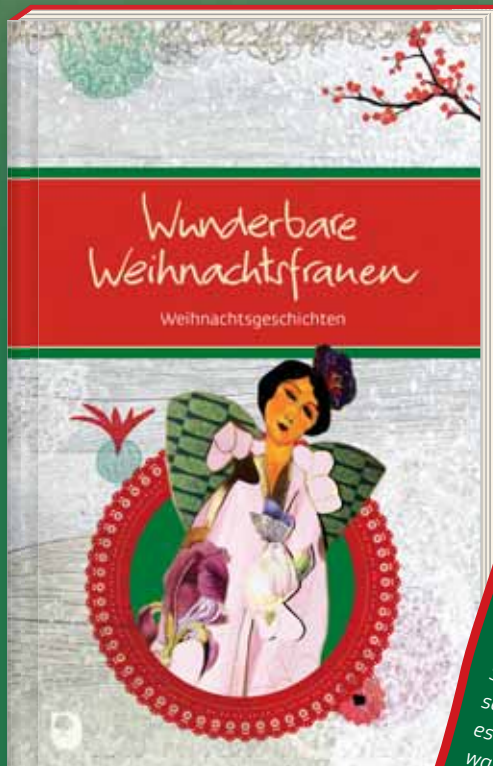
**Ziegenmilch für's Christkind**  
48 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 12,99 / ISBN 978-3-86917-399-3  
**ESCHBACH**



Ein Baum im Zimmer  
den wilden  
Vögeln  
meiner Winterseele  
ein Zuhause  
Cornelia Elke Schray

Weihnachts-, Winter- und Adventsgeschichten mit und ohne Lametta

**Glimmer, Glanz und Gloria**  
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 7,99 / ISBN 978-3-86917-412-9  
**ESCHBACH**



„Puh, ich mag Weihnachten nicht,“ sagte Wilma. „Noch eine Woche, dann ist es wieder überstanden.“ Sie sagte es zu sich selbst, denn sonst war keiner da, zu dem sie es hätte sagen können. Wilma war 84...  
aus: Das Päckchen von Doris Bewernitz

Überraschungen, Herzlichkeiten, Verwandlungen – neue Geschichten mit Weihnachtsfrauen.

**Wunderbare Weihnachtsfrauen**  
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 7,99 / ISBN 978-3-86917-411-2  
**ESCHBACH**



Die abgebildeten Bücher erhalten Sie über unseren Webshop [www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de) oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung



DEZEMBER-

Überra

Zeitgeschenke

Klingglöckchen

Puderzuckerlippen

Schneeflocken-  
fangversuche



Man muss sie einfach lieben, die originellen kleinen Lebenskünstlerinnen aus Pappmaché von Dorothea Siegert-Binder. \* Verschmitzt und augenzwinkernd scheinen Sie aus ihrem Alltag herausgeschlüpft zu sein. Bunt und optimistisch, individuell und lebensfroh schauen sie uns an.

Das Leben ist gut so, wie es ist, sagt ihr Blick. So sind auch die Weihnachtsfrauen in unseren Geschichten. Ob Großmütter, Tanten, Freundinnen, Mütter, Töchter und mitunter auch Engel: Sie springen über ihren Schatten und haben viel Fantasie. Natürlich auch Humor, Esprit und einen wunderbaren Sinn fürs Praktische. In den kleinen Alltagsdingen entdecken sie schöne Überraschungen und kostbare Momente.

\* mehr unter [www.siegert-binder.de](http://www.siegert-binder.de)



Advent und Weihnachten mal anders feiern – eigentlich ganz einfach und doch so schwer!

**Frau Fröhlich feiert anders**  
48 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 12,99 / ISBN 978-3-86917-400-6  
**ESCHBACH**



# schungen

windrote  
Nasen

erwartungsvolles  
Ahnen

Sternenfenster

Kranzgrün  
so rund

Kerzen-  
schimmer

Heimlichkeiten



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



# Schöne Bücher für den Platz

## UNTERM WEIHNACHTSBAUM

### DAS KLEINE TU-DIR-GUT-BUCH

Für Frauen in der Lebensmitte  
128 Seiten  
Klappenbroschur, 12 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0642-4  
PATMOS

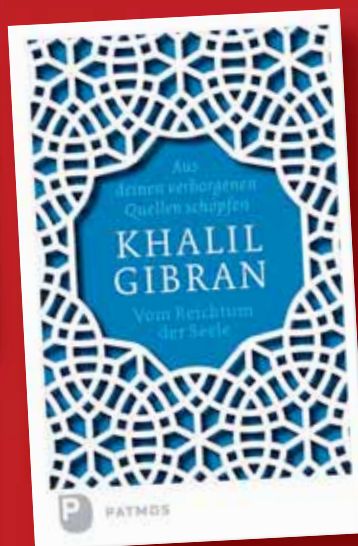
Aufhören, sich ständig selbst zu kritisieren, den Mut haben, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren – viele Frauen zwischen 40 und 50 wollen liebevoller mit sich selbst umgehen. Rita Steiningger gibt den Leserinnen viele handfeste Tipps, wie sie diese Zeit des Umbruchs mit Freude und Lust gestalten können. Ein Buch, das Frauen in der Lebensmitte ermutigt, für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen.



### AUS DEINEN VERBORGENEN

#### QUELLEN SCHÖPFEN

Vom Reichtum der Seele  
96 Seiten, zweifarbig  
Hardcover, 12 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0673-8  
PATMOS



### 77 HIMMELSFENSTER

Geschichten, die Sehnsucht wecken  
128 Seiten  
Hardcover mit Leseband, 12 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0654-7  
PATMOS

Ziehende Wolken oder der nächtliche Sternenhimmel können unsere Sehnsucht wecken. Unsere Gedanken gehen auf die Reise – zu Sehnsuchtsorten, die weit von uns entfernt, aber auch ganz nah in unserem Herzen sein können. Die 77 Geschichten dieses Buches sind wie offene Fenster, die uns träumen lassen.

Diese Anthologie vereint die schönsten Texte Gibrans über die menschliche Seele und ihre Kraftreserven. Ein Buch voll lebensfroher Weisheit, das inspiriert und ermutigt, die inneren Quellen wieder sprudeln zu lassen.



### MEIN GARTEN ÖFFNET SEINE ROSEN

Dichterrinnen über ihre Gärten  
168 Seiten, zahlreiche historische  
Abbildungen  
Hardcover mit Schutzumschlag,  
13 x 21 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0667-0  
THORBECKE

Frauen und ihre Gärten – das ist eine alte und immer wieder neue Liebe. Ob von Elizabeth von Arnim, Rose Ausländer, Marie Luise Kaschnitz, Emily Dickinson, Jane Austen oder Sisi – die schönsten poetischen Texte von Dichterrinnen über ihre Gärten sind in diesem Buch zusammengestellt und mit wunderschönen historischen Abbildungen illustriert.





# Küssen unterm Mistelzweig

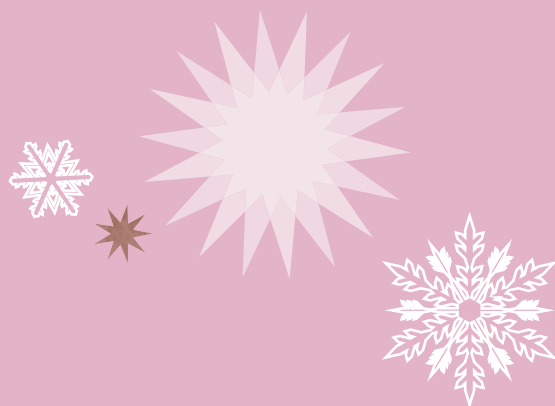
**I**n zahlreichen Häusern wird in der Weihnachtszeit ein Mistelzweig in den Türrahmen gehängt, und das nicht nur, weil das immergrüne Gewächs mit seinen weißen Beeren eine hübsche weihnachtliche Dekoration ist. Mit dem Mistelzweig wird auch ein romantischer Brauch verbunden: Wenn sich Paare unter dem Mistelzweig küssen, bringt es ihnen Glück, vielleicht sogar die ewige Liebe. Der Brauch kommt ursprünglich aus Großbritannien, ist aber inzwischen auch im deutschsprachigen Raum sehr beliebt. Schon die Kelten verehrten die Mistel als heiliges Gewächs, dem magische Kräfte innewohnen, und sie galt als ein Symbol des Friedens und der Versöhnung. Bei einer feindlichen Begegnung unter dem Mistelzweig war es üblich, Frieden zu schließen und diesen mit einem Kuss zu besiegeln.



**Die schönsten Weihnachtsbräuche**  
40 Seiten, vierfarbig  
Hardcover mit Halbleinen, 19 x 19 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-0665-6  
THORBECKE

*Alle Jahre wieder freuen wir uns auf sie: unsere geliebten Weihnachtsbräuche, gibt es doch zu keiner anderen Zeit des Jahres so viele verschiedene Bräuche, die über Jahrhunderte hinweg entstanden sind und Jahr für Jahr gepflegt werden. Dieses Büchlein stellt Ihnen die schönsten vor und lädt mit zahlreichen nostalgischen Abbildungen zum Träumen ein. Lassen Sie sich entführen in die zauberhafte Weihnachtswelt!*





# NUN KOMMT DIE schönste Zeit im Jahr!

Ideen und Geschichten für Advent und Weihnachten

Was gibt es Schöneres als die Adventszeit mit Kindern zu erleben? Strahlende Augen im Kerzenschein, kleine Geheimnisse und große Vorfreude – und immer wieder die ungeduldige Frage: „Wie lange dauert’s noch bis Weihnachten?“ Wie gut, wenn man die Zeit des Wartens mit spannenden Geschichten, liebevollen Basteleien und leckeren Nasch-Rezepten verkürzen und versüßen kann!

Rebekka liebt ihre große Schwester Maria über alles. Sie ist so klug und so lieb zu allen! Eines Nachts wacht Rebekka plötzlich von einem sehr hellen Schein auf – und hört gleich darauf, wie Maria sich mit einem Engel unterhält! Der erzählt ihr, dass sie ein Kind bekommen wird. Das findet Rebekka richtig aufregend!

Umso mehr ist sie enttäuscht, als Maria, hochschwanger, sich mit Josef ohne sie auf den Weg nach Betlehem macht. Sie möchte doch so gerne dabei sein, wenn das Kind auf die Welt kommt! Also folgt sie ihnen heimlich ...

**Wie Rebekka beinahe  
Weihnachten verschlief**

24 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 22 x 24 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0631-8  
PATMOS

**Ab 3 Jahre**







### Himmelsduft und Sternenlicht

Neue Ideen für Advent und Weihnachten  
96 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 16 x 24 cm  
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0689-9  
PATMOS

Für Kinder ist die Advents- und Weihnachtszeit die schönste Zeit des Jahres. Sie ist erfüllt von Vorfreude und Überraschungen, Bräuchen, Basteleien und Naschereien. Hier haben das Erzählen und Erinnern der Weihnachtsgeschichte ihren Platz.

Dieses Buch bietet neue Ideen und wiederentdeckte Schätze rund um das große Fest und darüber hinaus bis zum Dreikönigstag – zum Werken, Ausprobieren, Feiern, Stöbern und Genießen. Eine kreative und gut gefüllte Schatzkiste für Familie, Kindergarten und Grundschule.



### 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

Am Abend werden die Stiefel vor die Tür gestellt – und morgens sind sie voll mit Überraschungen

und Süßigkeiten! Kein Wunder, dass alle Kinder den Nikolaustag lieben. Mit Rezepten, Liedern, Spielen, Geschichten und Bastelideen ist dieses Buch ein prächtiger Ideenfundus für Familien, Erzieherinnen und Erzieher.





# Vegetarissimo!

Malu Simões und Alberto Musacchio folgten vor über 30 Jahren ihrem Traum: mitten im ländlichen Umbrien ein vegetarisches Restaurant eröffnen! Der Traum wurde Wirklichkeit – und der Erfolg war unglaublich. Seitdem verwöhnen die beiden mit Hilfe von vier Köchen ihre Hotel- und Restaurantgäste mit vegetarischen mediterranen Köstlichkeiten. Beste frische und saisonale Zutaten sorgen zusammen mit innovativen Ideen für Rezepte, bei denen einem das Wasser im Munde zusammenläuft. In diesem Buch breiten sie die ganze Vielfalt der italienischen Küche aus, die einen unglaublichen Reichtum an frischen vegetarischen Gerichten bietet – von raffinierten Antipasti über leckere Primi Piatti und Secondi bis hin zu allerlei zartschmelzenden Dolci ...



Der geniale Verfasser von „Max und Moritz“ wäre vermutlich beim Kosten der Rezepte dieses Buches zum begeisterten Hobbykoch avanciert. Dass Vegetarier nicht nur gesünder, sondern auch länger leben als Fleischesser, ist mittlerweile erwiesen – das bestätigen sämtliche Krebs- und Herzforschungszentren. Und dass Fleischproduktion, besonders aus Massentierhaltung, unsere Umwelt nachhaltig ruiniert, dürfte sich trotz vehementer Lobbyarbeit und millionenschwerer Werbekampagnen der Fleischindustrie herumgesprochen haben. Sage und schreibe ein Viertel der gesamten Landfläche unserer Erde ist nur noch dazu da, um Futtermittel für die Fleischproduktion herzustellen, u.a. für 1,7 Milliarden Rinder weltweit, deren Fleisch sich aber nur der wohlhabende und meist übergewichtige Teil der Weltbevölkerung leisten kann. Um ein Kilo Rindfleisch zu produzieren, benötigt man ca. 16.000 Liter Wasser, für ein Kilo Gemüse in etwa 100 Liter.

Die Behauptung, der Mensch müsse für seine Eisen- und Protein-Zufuhr Fleisch verzehren, ist nachweisbar Unfug, denn es gibt Hülsenfrüchte und Gemüse, die weitaus mehr Protein und Eisen als Fleisch beinhalten. Ganz zu schweigen von der Tierquälerei in Mastbetrieben, Viehtransporten, dem Methan-Ausstoß, der Regenwaldvernichtung, um anschließend genmanipuliertes Futtersoja anzubauen, vom Welthunger einerseits und von Fettleibigkeit und Fastfood-(Un)Kultur andererseits Viel mehr Spaß macht es, von Menschen, Köchen, Ess- und Lebenskünstlern wie Alberto Musacchio zu schwärmen, bei deren Kochkunst man nicht aus Umwelt-, Tierschutz-, Mode-, oder Gründen der politischen

Korrektheit auf Fleisch verzichten möchte, sondern aus purer Genuss-Sucht und Freude an feinem Essen. Albertos Küche und Rezepte sind gut für den Esser, gut für Mutter Erde, gut fürs Karma-Konto und Gewissen, gut fürs liebe Vieh und definitiv gut für Genuss und Lebensqualität. Im Gegensatz zu unseren Ärzten, die bei Vegetariern weniger zu tun und zu verdienen haben als bei Fleischessern, werden es uns Mutter Erde und das liebe Vieh danken. In diesem Sinne wünsche ich dem Leser dieses Buches viel Freude in der Küche und am Esstisch, ein gesundes und langes Leben und Buon Appetito!

Ihr Hannes Jaenicke, Schauspieler und aktiv im Umwelt- und Tierschutz

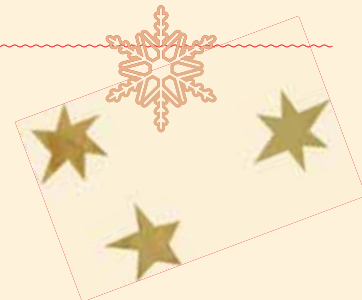


## Vegetarissimo

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

THORBECKE





DER ITALIENISCHE KLASSIKER

# Paccheri al Pomodoro

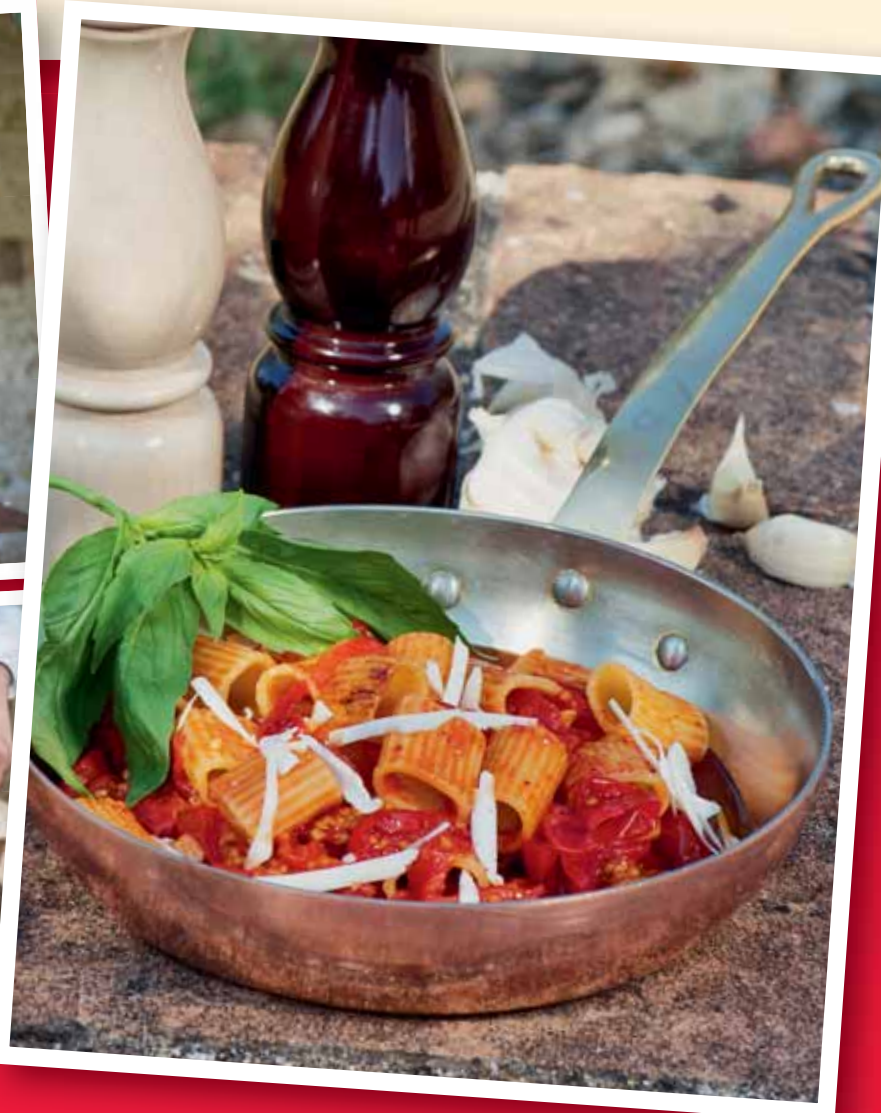
Paccheri sind spezielle Röhrennudeln aus Neapel, welche die jeweilige Pastasauce besonders gut „aufnehmen“. Hier werden sie mit einer typisch italienischen Tomatensauce serviert. Kinder greifen bei diesem Gericht bestimmt zweimal zu. Für die Erwachsenen sollte ein guter Lambrusco bereit stehen.

Für 6 Personen;  
Dauer: 60 Minuten

**Zutaten**

- 5 EL Olivenöl extra vergine
- 5 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 800 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Tomatenpesto  
(wird auf S. 24 im Buch beschrieben)
- 500 g Paccheri  
(oder glutenfreie Pasta)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Ricotta, gesalzen (optional)

- 1) Das Olivenöl in einem Topf auf kleiner Flamme erhitzen, den geschnittenen Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden braten. Die halbierten Tomaten hinzufügen, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze weiterbraten. Das Tomatenpesto (aus getrockneten Tomaten) einrühren und weiterbraten, bis die Tomaten leicht angeröstet sind.
- 2) Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pasta in sprudelndem Salzwasser nach der Gebrauchsanleitung auf der Pasta-Packung al dente kochen. Nicht zu weich werden lassen!
- 3) Die Pacchieri abgießen und in die Tomatensauce geben. Umrühren, auf Wunsch mit reichlich gesalzener Ricotta bestreuen und sofort servieren.





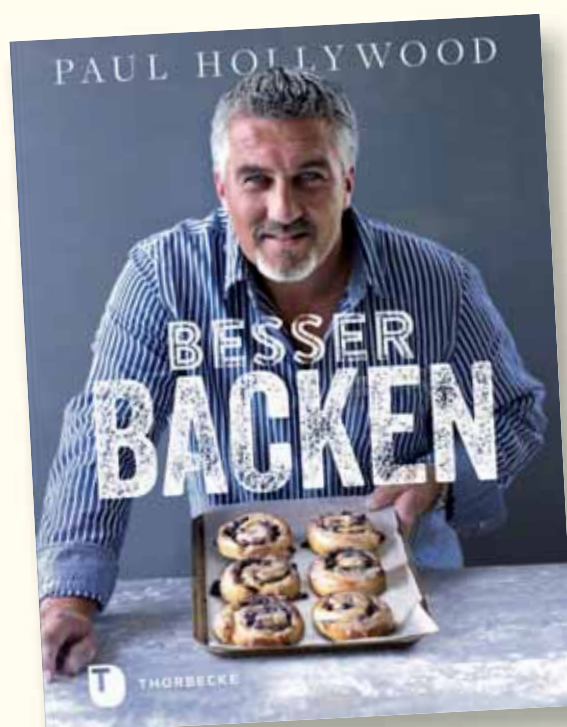


# BACKEN wie ein Profi

Seit meinem achten Lebensjahr ist Backen meine Leidenschaft. Mein Vater war Bäcker, somit verbrachte ich während meiner Kindheit viel Zeit in seinen Geschäften und half bei Arbeiten wie dem Füllen von Krapfen und Hörnchen mit Marmelade und Creme. Ich liebte es, den Profis bei der Arbeit zuzusehen und war fasziniert davon, wie Bäcker aus einfachen Zutaten wunderschöne und köstliche Endprodukte kreierten. Ich backe jetzt seit dreißig Jahren – und diese Faszination ist mir bis zum heutigen Tag geblieben. Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, wie man die wirklich großartigen Brote und Gebäckstücke backt.

Mein Buch enthält eine ganze Reihe verschiedener Brote sowie Teilchen und unwiderstehliche Kuchen, Plätzchen und Desserts. Als Profi hatte ich die Zeit, an jedem Schritt des Backprozesses intensiv zu arbeiten – zu spielen, zu erfinden und zu experimentieren. Das Ergebnis dieser Arbeitsweise sind die Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Jedes Rezept enthält eine ausführliche Beschreibung, die meine Art und Weise der Zubereitung darstellt und Ihnen ermöglicht, etwas Perfektes zu kreieren. Ich bin quasi bei Ihnen in Ihrer Küche, führe Sie durch die Arbeitsschritte und löse die Probleme, bevor sie auftreten. Sie werden feststellen, dass Sie ganz leicht zu Hause Brote, Tartes und Kuchen herstellen können, die genauso gut aussehen wie die im Laden – und besser schmecken, da sich viele kommerzielle Bäcker heute leider nicht mehr die Zeit nehmen, ihre Teige langsam gehen zu lassen, wodurch Geschmack entsteht.

Wenn Sie sich aber Zeit dafür nehmen (und das meiste davon ist keine Arbeitszeit, bei der man Hand anlegen muss) und ein bisschen auf die Details achten, dann garantiere ich Ihnen, dass Sie Brote, Kuchen und anderes Gebäck herstellen können, das Ihre Familie und Ihre Freunde lieben werden!



## **Besser backen**

304 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover mit Schutzumschlag, 19 × 25 cm  
€ 24,99 / ISBN 978-3-7995-0576-5

THORBECKE



# MRS POST'S ZITRONENKUCHEN

## Zutaten

75 g weiche Butter und  
zusätzlich 1 TL zum Einfetten  
125 g Zucker  
150 g Weizenmehl Type 405  
2½ TL Backpulver  
2 mittelgroße Eier  
1 EL Lemon Curd  
2½ EL Vollmilch

## Zum Beträufeln

fein geriebene Schale und Saft  
von 1 Zitrone  
2 Esslöffel Zucker



1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine 1-kg-Kastenform mit Butter einfetten und mit Backpapier auskleiden.
2. Die Butter und den Zucker in einer großen Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät so lange miteinander verrühren, bis die Masse sehr leicht und luftig ist – das kann bis zu 10 Minuten lang dauern. Mehl, Backpulver, Eier, Lemon Curd und Milch hinzufügen, dabei ständig rühren, bis alle Zutaten gründlich miteinander vermischt sind.
3. Die Masse in die vorbereitete Backform füllen und 40–45 Minuten lang backen, bis an einem in die Mitte gesteckten Spieß keine Teigreste mehr haften.
4. In der Zwischenzeit Zitronensaft und -schale mit dem Zucker vermischen und den noch heißen Kuchen in der Backform damit beträufeln. Vor dem Servieren vollständig erkalten lassen.



**Zauberkuchen**  
1 Teig = 3 Schichten  
72 Seiten  
mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 9,99  
ISBN 978-3-7995-0675-5  
THORBECKE

Das grenzt an Zauberei: Sie bereiten 1 Teig vor, backen 1-mal, und heraus kommt ein köstlicher Kuchen mit 3 Schichten! Unten eine Schicht aus festem Vanillepudding, darauf eine weiche Eiercreme und oben zarter Biskuit. Der Trick liegt in der langen Backzeit, die den 3 Schichten die Möglichkeit gibt, sich einzeln abzusetzen. Dieser verblüffende Kuchen macht als Geheimtipp die Runde – nun gibt es endlich das erste Backbuch mit 30 herrlichen Variationen. Probieren Sie doch einmal die Variante mit Himbeeren und grünem Tee oder die mit weißer Schokolade, testen Sie Zaubergugls oder -muffins – Sie werden Ihre Gäste auf jeden Fall bezaubern!



10 Jahre  
**FRAUEN-  
KALENDER**

**Willkommen leben**  
Frauenkalender 2016  
56 Seiten, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0564-9  
PATMOS

Seit nunmehr zehn Jahren begeistert der Frauenkalender spirituell interessierte Frauen und begleitet sie mit ausdrucksstarken Bildern und besonderen Texten durch das Jahr. Der neue Kalender steht unter dem Motto »Willkommen leben«.

»Willkommen leben« ist mehr, als lieben Gästen die Tür zu öffnen. »Willkommen leben« heißt, dem Leben und all den Erfahrungen, die es uns schenkt, mit wachem Herzen und offenen Armen zu begegnen. Denn nicht selten erweisen sich die unerwarteten Begegnungen und herausfordernden Erfahrungen als Geschenke des Himmels.



# VOLL DAS LEBEN!

Spirituelle Begleiter ✨  
durch das Jahr 2016

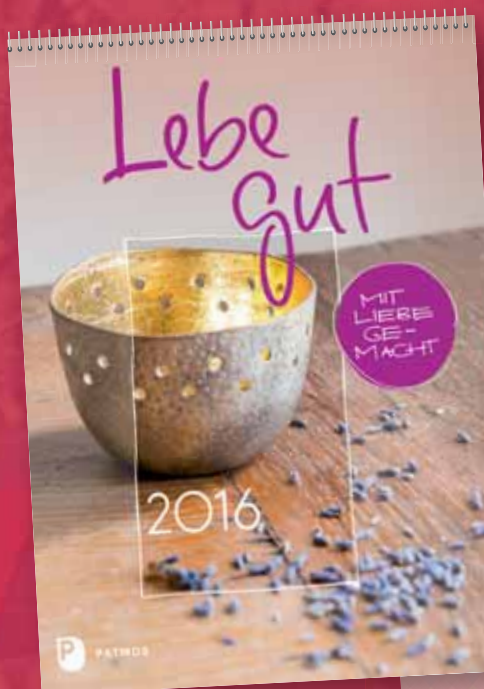


**Lebe gut 2016**

56 Seiten, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0599-1  
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 achtsam zu gestalten.

Vielfältige Anregungen, stimmungsvolle Gedichte, Texte aus den Weisheitstraditionen und Rezepte, die auch der Seele guttun – so bringt »Lebe gut 2016« Farbe und Sinn in Ihren Alltag!



Türen markieren Grenzen und schaffen Übergänge: zwischen drinnen und draußen, privat und öffentlich, Gastgebernden und Gästen. Manche Tür wirkt wie ein Bollwerk – dreifach gesichert mit Schloss, Kette und Spion. Dagegen sind andere Türen eine einzige Einladung, sie schieben offen, obwohl sie eigentlich zu sind. An ihnen hängt ein Kranz, an dem ein Willkommensschild baumelt, den Fußabtreter ziert ein fröhlicher Schriftzug.

Wie schön, wenn sich eine solche Tür öffnet, nicht nur einen Spalt, sondern sperrangelweit. Wenn ich freudig begrüßt werde, mir Platz und Raum gewährt wird. Und ich für eine Weile dazugehören darf.

SABINE BUNDTEN

JANUAR 1. Woche

Wenn offen ist: beherzt eintreten

3. SONNTAG	4. DIENSTAG	5. DONNERSTAG	6. FREITAG BILDBUCH	7. SAMSTAG	8. SONNTAG	9. SONNTAG
------------	-------------	---------------	------------------------	------------	------------	------------

**Sieger Köder Kalender 2016**

12 großformatige Bildtafeln  
Spiralbindung, 42 x 58,5 cm  
€ 30,- / ISBN 978-3-7966-1670-9  
SCHWABENVERLAG

Seit Jahren findet der Kalender mit Bildern von Sieger Köder ein ungebrochen großes Interesse. Die Bilder mit biblischen Motiven sind in ihrer Farb Gewalt und ihrer meditativen Kraft über den kalendarischen Monat hinaus wertvolle Begleiter durch das Jahr und ein großartiger Wand schmuck. Die kurzen Texte von P. Theo Schmidkonz SJ erschließen die Symbolik der Motive und eröffnen einen tieferen Zugang zu den Bildern.

**Geschichtenkalender 2016**

56 Seiten, vierfarbig  
Spiralbindung, 24 x 31,5 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0600-4  
PATMOS

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





# Die aktuellen Lieblingsbücher (und Geschenktipps) von Mitarbeitern

## DER VERLAGSGRUPPE PATMOS:

### VOLKER SÜHS

Wer als Romreisender die Kirche San Pietro in Vincoli besucht, wird erstaunt feststellen, dass der Mose des Michelangelo hier als ein „Gehörnter“ dargestellt ist. Nicht böser Wille, sondern ein banaler Übersetzungsfehler des hl. Hieronymus bescherte Mose in der Kunstgeschichte die Hörner. Eigentlich müsste es heißen, dass die Haut seines Gesichtes „Licht ausstrahlte“. In seinem spannenden und reich illustrierten Buch trägt Josef Imbach eine Fülle solcher Bilder und Symbole in der christlichen Kunst zusammen, deren Sinn uns heute manchmal verborgen ist. Auf lockere Weise erschließt er ihre tiefere Bedeutung und theologische Hintergründe. Ein tolles Weihnachtsgeschenk!



### Der gehörnte Mose und eine falsche Madonna

Geheimnisvolle Symbole in der christlichen Kunst  
168 Seiten, zahlreiche Abbildungen  
Hardcover, Schutzumschlag, 14 x 22 cm  
€ 17,99 / ISBN 978-3-8434-0667-7  
PATMOS



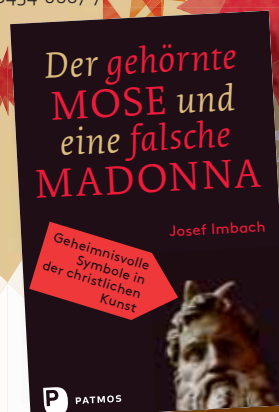
### CHRISTINA FEHLING

Für alle, die mit Genuss ihre Ernährung umstellen möchten, ist das Low-Carb-Kochbuch von Tori Haschka genau das Richtige. Besonders gelungen finde ich, dass Tori Haschka aus persönlicher Perspektive und ganz ohne den berühmten erhobenen Zeigefinger (ja, auch Ausnahmen sind erlaubt!) in die Low-Carb-Ernährung einführt. Sie entwickelt wunderbare Alternativen zu Brotmahlzeiten und zu Nudel-, Reis-, und Kartoffelgerichten, die nicht nur gesund sind, sondern einfach nur köstlich schmecken. Und auch auf den Nachtisch müssen die Naschkatzen unter uns nicht verzichten. Ein Kochbuch zum Schwelgen für gesundheitsbewusste Genießer!



### Low Carb mit Genuss

100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten  
176 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover, 20 x 25 cm  
€ 22,99 / ISBN 978-7995-0662-5  
THORBECKE



### ANNKATHRIN SCHALLER

„Mein Leben ohne mich“ ist die außergewöhnliche Biografie einer Frau, die den Leser sehr nah an sich heranlässt und ihn dabei nicht nur durch ihren Lebenswillen, sondern auch durch ihren Mut stark beeindruckt. In ihrem Buch schildert Carola Thimm nicht nur das Erlebte während ihres Wachkomas, sondern auch, wie es für sie war, nach fünf Jahren wieder aufzuwachen. Die Aufzeichnungen der Autorin sind sehr präzise und geben Aufschluss über das immer noch wenig erfasste Phänomen „Wachkoma“. Dieses Buch hat mich wirklich fasziniert.



### 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







#### RUXANDRA VERES

Mit diesen eleganten und schnell zubereiteten Gerichten wird es ein Leichtes sein, das nächste Weihnachtsmenü vorzubereiten und meine Familie damit zu verwöhnen! Hilfreich finde ich die zusätzlichen Tipps und Erklärungen in einigen Zutatenlisten: z.B. wo bestimmte exotische Ingredienzien gekauft werden können; oder die exakte Angabe der Zutaten. Mein Favorit ist der mit Hähnchenfilet gefüllte Babywirsing, der in nur 15 Minuten zubereitet ist und nach weiteren 25 Minuten Kochzeit fertig auf den Tisch kommt! Ein liebevolles Weihnachtskochbuch, von dem auch Einsteiger, die ein besonderes Festtagsmenü zaubern möchten, profitieren!

#### Die Winter-Weihnachtszauber-Küche

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



#### SANDRA SALM

Meine Kinder haben zwei furchtbar niedliche Zwergkaninchen. Dass mal eines von ihnen nicht mehr lebt, mag ich mir gar nicht vorstellen. Aber genau das passiert in dem Buch „Charly“: Der putzmuntere Familienhund und beste Freund des kleinen Tim liegt morgens regungslos in seinem Körbchen. Pimm van Hest erzählt in dieser warmherzigen Geschichte nicht nur vom Abschiednehmen, sondern vor allem von der Dankbarkeit für das miteinander Erlebte, vom Liebhaben, das für immer bleibt. Und die zauberhaften Bilder lassen hoffen, dass Charly nun als übermütiger Himmelhund durch Wolken tollt. So kann Tim am Ende doch wieder ein ganz kleines bisschen lächeln. Und das ist doch schon viel!

#### Charly

30 Seiten, vierfarbig  
Hardcover, 21 x 29 cm  
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0630-1  
PATMOS



#### SABRINA REUSCH

Man nehme einen Becher, einen Löffel und eine Mikrowelle, verarbeite die Zutaten und staune, wenn daraus nach fünf Minuten ein fruchtig-saftiger und sehr leckerer kleiner Kuchen entsteht. Ich gebe zu, anfangs überwog die Skepsis über die Zubereitung von Streuseln in einer Mikrowelle – ließ mich dann aber doch eines Besseren belehren: Die Streusel sind samtig weich, duften nach Zimt und Vanille und sind, mit säuerlichem Obst und Schokolade kombiniert, ein wahrer Genuss! Auch die herzhaftere Variante mit Tomaten und drei Sorten Käse ist perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch. Die „Crumble Mug Cakes“ sind von mir – auch zum Weiterverschenken – wärmstens zu empfehlen.

#### Crumble Mug Cakes

Neue fruchtige Tassenkuchen in 5 Min.  
72 Seiten, zahlr. Fotos  
Hardcover, 19 x 19 cm  
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-0681-6  
THORBECKE







WALTRAUD S., HEMER



STEPHAN J. M., STADTBERGEN

# Mein gemütlichster Ort ZU HAUSE

Liebe Leserinnen und Leser,

daheim ist's einfach am schönsten! Das zeigt sich immer wieder, wenn man aus dem Urlaub zurückgekommen ist. Aber auch gerade jetzt, zur Herbst- und Winterzeit, genießt man die Abende daheim auf dem bequemen Sofa – mit einem heißen Tee, einem spannenden Buch oder einfach bei Kamin- oder Kerzenschein ...

Herzlichen Dank Ihnen, die Sie uns ein Foto oder eine Beschreibung ihres „gemütlichsten Ortes zu Hause“ geschickt haben – ob Hängematte, Veranda, Lesecke oder Atelier. Hier die schönsten Impressionen von Ihren Lieblingsorten – wie immer hatten wir die Qual der Wahl aus vielen ziemlich gemütlichen Orten!

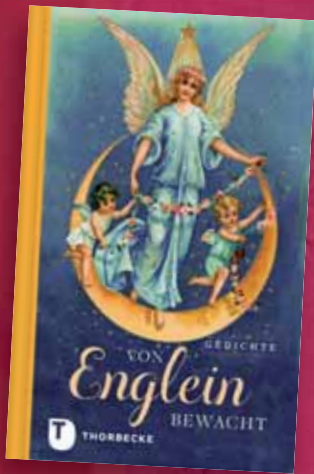
**M**ein Lieblingsort ist meine Küche an meinem Esstisch. Ich sehe geradeaus von meinem Platz durch das Fenster in meinen Garten. Voll in meinem Blickfeld ist ein wunderschön gewachsener hoher Ginkkobaum, im Frühling mit zarten grünen Blättern, im Sommer mit kräftigen Grüntönen. Jetzt im Herbst hat er eine wunderschöne goldgelbe Farbe, der Wind weht die Blätter vom Baum und sie schweben sanft zu Boden. Am Abend sehe ich neben dem Ginkkobaum auf einen alten schönen schwäbischen Kirchturm, der nachts auch noch eine gewisse Zeit angestrahlt wird. Den romantischen Blick liebe ich sehr und kann dabei meditativ zur Ruhe finden.

HEDI D., DONAUWÖRTH

**M**ein gemütlichster Ort zu Hause war in der zweiten Wohnung, die ich bis zum 16. Lebensjahr zusammen mit meinen Eltern in Bremen bewohnte. Das Haus stammt von meinen Großeltern, die uns die Wohnung in der 1. Etage überlassen hatten. Es war nicht modern – schon damals nicht, denn wir hatten kein Bad, keine Heizung, sondern einen „Allesbrenner“, also einen altmodischen Gasherd. Und ein wunderschöner Garten mit so leckerem Obst gehörte dazu, in den wir über eine Holzterrasse direkt vom Balkon gelangen konnten. Im Garten wuchsen u.a. ein alter Birnbaum der Sorte „Gute Luise“ sowie ein Apfelbaum. Zwischen beiden Obstbäumen ließ sich eine Hängematte spannen, in der ich bei passendem Wetter gerne schaukelte – träumend, dösend, oft auch lesend. Das Bücherlesen wurde mir so schon früh zum Hobby.

BEATE B. AUS OLDENBURG





#### Von Englein bewacht

Gedichte  
64 Seiten, zahlreiche Abbildungen  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0649-6  
THORBECKE

Für die einen sind Engel himmlische Boten und Segensbringer, für die anderen Schutzengel und gütige Wegbegleiter. Engel begleiten uns durchs Leben und trösten uns mit ihrer Gegenwart. Viele Dichter haben versucht, ihren Glauben an die himmlischen Wesen in Worte zu fassen. Die schönsten Engelgedichte sind hier versammelt – begleitet von himmlisch nostalgischen Abbildungen.

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, können wir meist nicht in Worte fassen, was wir dabei empfinden. Rilkes Gedichte finden einfühlsame Worte für das Unbeschreibbare, machen Mut, den Abschied anzunehmen, und trösten, bis irgendwann wieder ein Frühling kommt.



#### Ich wünsche mir ein Schaukelpferd

Die schönsten Weihnachtsgedichte und -geschichten  
168 Seiten, zahlreiche nostalgische Abbildungen  
Hardcover mit Schutzumschlag, 13 x 21 cm  
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0652-6  
THORBECKE



#### In einer Seele Einsamkeit

Rilke-Gedichte für schwere Stunden  
64 Seiten, farbig bebildert  
Hardcover, Halbleinen, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0650-2  
THORBECKE



#### Thorbeckes kleine Weihnachtsbäckerei

64 Seiten, zahlreiche Abbildungen  
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm  
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0430-9  
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!

## Lebe gut GEWINNSPIEL

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de). Mit der Einsendung Ihres Fotos bzw. Textes erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Für unser kommendes Frühjahrs-Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „FRÜHLINGS-GEFÜHLE“. Schreiben Sie uns ein paar Zeilen oder ein Gedicht über Ihre Frühlingsgefühle – oder schicken Sie uns gerne auch ein Foto oder eine Zeichnung.

Die schönsten Beiträge veröffentlichen wir 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 verlosen wir darüber hinaus 5 Expl. von Klostergärten. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2016

Viel Glück wünscht Ihnen  
**IHR Lebe gut-TEAM**





**VERLAGSGRUPPE PATMOS**Senefelderstraße 12  
73760 Ostfildern[www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de)  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

## Was ich Dir zu Weihnachten wünsche

ULRICH PETERS

Was ich Dir zu Weihnachten wünsche, ist nicht nur, dass das Fest stimmungsvoll sein möge. Das auch. Aber ich wünsche Dir vor allem, dass es für Dich stimmt. Dass Du in Stimmung kommst, einerlei ob leichten oder schweren Herzens, und einstimmen kannst aus voller Seele in das Fest des Lebens, in dem alles seinen Platz hat – Helles und Dunkles, Schönes und Schweres, Lustiges und Trauriges, Höhen und Tiefen – das wünsch ich Dir.

Ich wünsche Dir nicht, dass alles perfekt gestylt ist. Darauf kommt es gar nicht an.

Aber dass das Fest Deinem persönlichen Stil entspricht und dem, was Du jetzt brauchst, das wünsch ich Dir. Möge dieses Fest und Dein Leben Deine Handschrift tragen. Nicht, dass immer eitel Friede und Freude herrschen, wünsch ich Dir.

Aber dass die Atmosphäre stimmt, Spannungen, Schweres und Schmerzhaftes aushält und dass ab und an ein Funke Versöhnung aufblitzt, der Frieden in unsere aufgewühlten Seelen bringt, das wünsch ich Dir.

Nicht, dass Weihnachten plötzlich alles im warmen Kerzenschein verklärt, was zuvor schon nicht gestimmt hat.

Aber, dass Du erfährst, dass der Glanz dieser Nacht gerade im Dunkeln aufscheint, das wünsch ich Dir.

**SCHON JETZT VORMERKEN:****Die Frühjahrssausgabe****erscheint im März 2016**

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)