

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR.13 FRÜHJAHR 2016

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

Lebe gut



NEU Ihr
Kunden-
magazin

STAUNEN

über eine Blume und
das Universum

MEIN GARTEN

ein Traum

ALTERN

immer für eine
Überraschung gut

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: Neue Süddeutsche Verlags-
druckerei, 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 Grünwald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand März 2016
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Bringen Sie Ihr Leben IN DEN GRÜNEN BEREICH!



EDITORIAL

Bringen Sie Ihr Leben in den grünen Bereich. Wie das geht? Ganz einfach. Einfach raus! Das ist nicht nur der Titel des neuen Buches von Beate und Olaf Hofmann. Das ist auch die Einladung, die dieses Frühjahr für jede und jeden Einzelnen von uns bereithält.

Runter vom Sofa. Einfach raus! Tief durchatmen. Die frische Frühlingsluft in jede Zelle meines Körpers strömen lassen. Einfach raus auch aus eingefahrenen Denkmustern. Rein in die Natur vor der eigenen Haustür. Eine Spur wilder leben. Die Welt mit anderen Augen sehen. Draußen die Energie und den Zauber eines neuen Anfangs spüren, der aus allen Poren

spriest. Mit neu erwachter Lebenslust wider allen Alltagsfrust. Denn auch im Alltag die Natur und ihre frischen Produkte als Ressource zu nutzen, erhöht die seelische Widerstandskraft. Versprochen! Probieren Sie es einfach.

Lebe gut lädt Sie ein, die grüne Resilienz des Frühlings (neu) zu erfahren: stärker und inspirierter zu leben, achtsamer zu handeln und die eigene Kreativität neu zu entfalten. Worauf noch lange warten? Einfach starten. Bringen wir unser Leben in den grünen Bereich. Rein in die neue Ausgabe unseres Kundenmagazins und raus ins gute Leben,

meint Ihr ...
Ulrich Peters
Verlagsgruppe Patmos
Der Vorstand



Einfach raus!
Wie Sie Kraft aus der Natur schöpfen
208 Seiten, zweifarbig, mit Prägung
Paperback, 14 x 22 cm
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0715-5
PATMOS

Einfach gut!
Mit Leichtigkeit erfüllter leben
176 Seiten, zweifarbig
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0589-2
PATMOS

NEU





Von einer kleinen blauen Blume ins **UNIVERSUM** – und zurück



Was versetzt einen Biologen und einen Astrophysiker gleichermaßen in Staunen? Eine unscheinbare blaue Blume – die blaue Traubenhyazinthe.

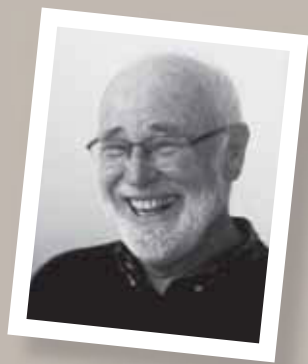
„Lass uns darüber ein Buch schreiben“, meint der Biologe, „und dabei von beiden Seiten beginnen – wie beim Tunnelbau. Ich als Biologe beginne mit der Traubenhyazinthe und frage zurück, wie sich Leben auf der Erde entwickeln konnte. Du als Astrophysiker beginnst beim Urknall und fragst danach, wie unser Planet entstehen konnte. Vom Urknall zum bewohnbaren Planeten Erde; von der Ursuppe bis zur Traubenhyazinthe.“

Mit Witz und Augen fürs Detail erklären die beiden Wissenschaftler die Entwicklung vom Urknall über die kleine Blume bis zum komplexen Gehirn im eindrucksvollen Schnelldurchlauf. Dabei rufen sie sich und uns das Erstaunliche der evolutionären Prozesse ins Bewusstsein und feiern ganz nebenbei das Wunder des Lebens. Ein faszinierendes Buch über das Staunen, das zum Mitstaunen anregt.



Dr. Harald Lesch ist Professor für Theoretische Astrophysik an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Fachgutachter für Astrophysik bei der DFG. Der bekennende Christ ist Lehrbeauftragter für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie der Jesuiten in München.

FOTO: © PRIVAT



Dr. Christian Kummer SJ ist Biologe und Philosoph. Er war Professor an der Hochschule für Philosophie in München. Der Emeritus ist Leiter des Instituts für naturwissenschaftliche Grenzfragen zur Philosophie und Theologie.

FOTO: © PRIVAT



DER BLAUE DIAMANT

Die Traubenhyazinthe ist ein echter »Erdling«: Sie kommt aus der Erde, und sie lebt vom Wasser und den Mineralien, die sie über ihre Wurzeln aus dem Erdboden zieht. Ihre Energie liefert ihr ein Stern, der 150 Millionen Kilometer von ihr entfernt Wasserstoff in Helium verwandelt. Die Traubenhyazinthe wiederum verwandelt das Licht der Sonne in Zuckermoleküle und Sauerstoff. Sie ist wie alle Lebewesen ein Teil des großen Kreislaufs von Wasser, Erde und Luft, der vom Feuer der Sonne angetrieben wird. In der Erzählung über den Kosmos folgten wir der Entwicklung der einfachen und leichten Atome vom Urknall bis hin zu den Sternen, und schließlich beobachteten wir deren gewaltigen Materiekreislauf, der die für das Leben unverzichtbaren schweren Elemente hervorbringt. Für die Existenz der Traubenhyazinthe sind das gewissermaßen die himmlischen Vorbedingungen. Für ihr Dasein, ihr Werden und Wachstum aber sind unmittelbar nur die Erde und die Sonne wirklich wichtig.

Am 21. Dezember 1968 um 17 Uhr amerikanischer Ostküstenzeit sehen zum ersten Mal Menschen den Erdball in seiner vollen Größe. Die drei Astronauten von Apollo 8 machen ein Foto, das um die Welt geht. Im schwarzen Universum schwebt eine leuchtend blaue Kugel – unsere Erde. Ihre Atmosphäre erscheint wie ein hauchdünner Schleier über ihrer Oberfläche. Der größte Teil der Kugel ist mit den blauen Meeren bedeckt, hier und da sieht man Wolkenbänder und darunter die Konturen einiger Kontinente. Für die Besatzung von Apollo 8 war das ein ganz besonderer Moment. Sie sind so beeindruckt von der Schönheit ihres Heimatplaneten und von seiner Zerbrechlichkeit, dass sie ihn mit einem Diamanten vergleichen. Den drei Männern wird in diesem Moment sehr deutlich vor Augen geführt, dass wir alle im gleichen Boot sitzen, und so wird dieses erste Bild von der ganzen Erde zum Symbol einer für das Abendland neuen Idee: Nicht mehr untertan sollen wir uns die Natur machen, sondern, wenn irgendwie möglich, mit ihr leben und nicht gegen sie. Natur zu zerstören bedeutet, die Grundlagen des Lebens in jeglicher Form zu zerstören.

Wie lebensfeindlich Himmelskörper aussehen, erleben die Apollo-8-Astronauten ebenfalls sehr direkt, denn wenige Tage später erreichen sie den Mond. Seine von Einschlägen zernarbte Oberfläche steht in völligem Kontrast zur Erde. Der Mond ist tot, er hat keine Atmosphäre, und er ist völlig trocken. Da ist nichts außer Stein und Staub, keine Pflanze, kein Wasser, kein Leben. Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, warum der Autor ausgerechnet jetzt mit dem Mond kommt. Was hat diese tote Kugel am Firmament, die scheinbar nur dafür da ist, dunkle Nächte zu erhellen, mit der Erde, ihrer Entstehung und Entwicklung zu tun?

Sie werden sich wundern, denn sein Schein trügt ...

(Auszug aus dem Inhalt)

Wie das Staunen ins Universum kam

Ein Physiker und ein Biologe über kleine Blumen und große Sterne
190 Seiten, durchgehend farbig
Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm
€ 17,99 / ISBN 978-3-8436-0723-0

PATMOS





Trotz allem MEIN WEG INS LEBEN

Eine Bilderbuchfamilie, wohlhabend und angesehen. Doch hinter der Fassade gibt es Gewalt und Verachtung. Die kleine Ann, sensibel und hochbegabt, wird von ihren Eltern geschlagen, gedemütigt und in ihrer Persönlichkeit zutiefst entwertet. Depressionen, Ängste und Todesfantasien begleiten sie bis in ihr Erwachsenenleben. In diesem sehr persönlichen und poetischen Buch taucht Ann Helena Neudek ein in die Schrecken ihrer Kindheit, die sie immer wieder einholen. Doch sie beginnt zu verstehen, warum ihre Eltern dem Kreislauf der Gewalt nicht entkommen sind. Eine Therapie, die Liebe zu ihrem Mann und die Kraft der Worte helfen ihr heute, das Vergangene zu verabschieden und sich mehr und mehr selbst zu vertrauen.

Ann Helena Neudek, 1976 in Niedersachsen geboren, studierte Produktdesign und Betriebswirtschaftslehre und ist als Marken- und Kommunikationsmanagerin tätig. Zudem ist sie Autorin und Kinderbuchillustratorin. Sie lebt in der Nähe von Frankfurt am Main.
Foto: © Philippe Ramakers



Lebe gut im Gespräch mit Ann Helena Neudek:

Liebe Frau Neudek, wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?
Sie war extrem ambivalent. Einerseits gab es große geistige Offenheit und Neugier, viel Zeit für Spiele in der Natur und den Zugang zu Wissen und andererseits gab es in unserer Familie viel Aggression, Gewalt, Streit und Demütigung durch beide Elternteile.

Sie stammen aus einer Familie der gehobenen Bildungsschicht. Welche Rolle spielte das?

Bei einer Familie wie der unseren passt Gewalt nicht ins öffentliche Bild, anders als bei anderen sozialen Schichten. Wir trugen stets die unausgesprochene Verantwortung, uns davon abzugrenzen und den Status unserer Familie zu schützen. Neben den Ängsten waren daher Scham und Verstellung prägend.

Wie sind Sie als Kind mit den Erlebnissen umgegangen?

Ich habe versucht, so unsichtbar wie möglich zu sein, habe mich zurückgezogen und bin in Träumereien, Spiele und Geschichten geflüchtet.

Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf Ihr Leben?

Die Gewalt ist sicherlich mit dafür verantwortlich, dass ich noch immer Phasen voller Ängste durchlebe. Die Entwertungen und Zuschreibungen aber wirken viel nachhaltiger. Ich habe Teile meines Wesens, die meine Eltern als böse bezeichneten, abgekapselt und damit lange viele Chancen vertan, im Einklang mit mir selbst zu leben.



Kinderseelen allein

Die Narben meiner Kindheit und wie ich ins Leben fand
208 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0728-5

PATMOS

Sie sind hochbegabt in allen 11 Bereichen, in denen Sie getestet wurden. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrer Hochbegabung und Ihren Erfahrungen in der Kindheit?

Ja, eindeutig. Hochbegabung und Hochsensibilität gehen oft miteinander einher und sind vererbbar. Ich denke, meinen Eltern ging es ähnlich wie mir. Wer von seiner Außergewöhnlichkeit nichts weiß, sie verbergen muss, sie absplattet oder verdammt, ist dauerhaft so angespannt, dass sich diese Spannung immer wieder in heftigen Aggressionen entlädt. Gegen andere oder gegen sich selbst. Was man bei sich selbst bekämpft, bekämpft man auch bei seinem Kind.

Was hat Ihnen geholfen, die traumatischen Erfahrungen ein Stück weit hinter sich zu lassen?

Ich habe von klein auf versucht, die Zusammenhänge zwischen eigenem Stress und der Aggression anderen gegenüber, zwischen eigenen Selbstzweifeln und der Demütigung durch andere zu verstehen. Verstehen hat es mir leichter gemacht. Dann half noch eine Therapie bei einem sehr guten Psychotherapeuten und -analytiker. Vor allem aber ist es mein Mann, der mir endlich Urvertrauen schenkt.

Wie ist es Ihnen gelungen, sich sogar mit Ihren Eltern zu versöhnen?

Mit einem „Nein“ habe ich mich vor einigen Jahren meiner Opferrolle entzogen und mich emanzipiert. Meine Eltern haben sich entschuldigt, sich selbst sehr verändert und mehr Ruhe und Einklang in ihr eigenes Leben gebracht. Für all das Gute zolle ich ihnen Respekt und Dank. Ich verstehe heute, wie vieles entstanden ist und trage es nicht nach, auch wenn es noch immer an einigen Stellen nachwirkt und wirken wird.

Was möchten Sie anderen Betroffenen weitergeben?

Ich möchte ihnen die Hoffnung geben, dass sich etwas ändern kann. Der einfachste, sicherste und entscheidende Weg dafür liegt in uns selbst. Diese Freiheit und Chance und irgend eine Quelle der Kraft hat oder findet jeder.

Enden lassen und immer wieder **NEU** beginnen



Ich werde älter. Noch spüre ich nicht allzu viel davon, noch kann ich vieles. Aber ich werde immer einmal von meinen Mitmenschen auf mein Alter und mein etwas eigenwilliges Umgehen damit hingewiesen. „Arbeitest du noch? Willst du dir das noch antun?“ Und irgendwie klingt an: Du könntest damit mutwillig dein Leben verkürzen. Ich wehre mich energisch dagegen, ins Alter „geredet“ zu werden, mit diesen und ähnlichen Bemerkungen auf ein bestimmtes Altersmodell festgelegt zu werden. Meine Befürchtung besteht wohl darin, dass ich es selbst auch noch „glauben“ und dass ich meine Art des Alterns plötzlich als fragwürdig einstufen könnte. Ich will selber entscheiden, was ich noch mache in meinem Alter, was mir noch Freude macht, was ich noch will – das ist doch die Freiheit des Alters, die ich hoch schätze, und die werde ich mir zu erhalten wissen. Menschen altern unterschiedlich, Menschen gestalten auch unterschiedlich ihr Alter. Natürlich spüre ich auch selber, dass ich älter werde, das ist ja auch nicht neu. Seit einigen Jahren ertappe ich mich dabei, wie ich mir auf Reisen sehr deutlich sage: „Da werde ich nie mehr hinkommen ...“ Natürlich könnte ich noch einmal dahin gehen, aber es sind zu viele Orte, die ich noch sehen möchte. Auch das Wörtchen „noch“ gebrauche ich viel öfter als früher. Ich bewege mich immer noch gerne, aber dennoch weniger rasch als früher. Ich mache mehr Pausen als früher, nehme mir mehr Zeit, mache nur noch eine Sache auf einmal – aber warum sollte ich nicht weiter das machen, was mir bis jetzt in meinem Leben Freude gemacht hat? Ich sehe das Altern als einen Prozess mit Entwicklungsaufgaben, die uns herausfordern. Als Prozess fängt gutes Altern meines Erachtens schon früh an. Schon früh war mir die Idee, dass Leben „abschiedlich“ gelebt werden muss, weil es den Tod gibt, zentral wichtig. Diese Idee schien und scheint mir richtig zu sein und bestimmend für mein Leben – wohl auch für das Leben überhaupt: loslassen und immer wieder sich einlassen;

enden lassen und wieder neu beginnen. Dieses Thema wird nun aber im Alter viel existentieller, muss deshalb noch einmal neu in seinen Implikationen bedacht werden. Was ist mit der damit verbundenen Flexibilität und Kreativität im Alter? Darum geht es mir in diesem Buch. Wie kann man einwilligen ins Älterwerden und sich dabei nicht nur nicht verlieren, sondern auch immer wieder neu mit sich selbst in Kontakt kommen, immer wieder neu das Leben gestalten, trotz der Verluste, sich eine gute Lebensqualität bewahren, eine erfreuliche Zeitgenossin bleiben, in Verbindung mit anderen Menschen.

(Auszug aus dem Vorwort von „Altern – immer für eine Überraschung gut“)



Die weise Frau

Der Archetyp der alten Weisen in Märchen, Traum und Religionsgeschichte
184 Seiten,
Paperback, 14 x 22 cm
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0752-0
PATMOS

Wer alt ist, ist nicht automatisch weise. Doch in uns allen gibt es das archetypische Bild des alten weisen Menschen. Ingrid Riedel betrachtet in diesem Buch die Erscheinungsformen des Archetyps der alten Weisen

in den Grimm'schen Märchen sowie in Träumen, in der Religionsgeschichte und im Lebensalltag heutiger Frauen. Dass die Erfahrung der verschiedenen Facetten weiblicher Weisheit dazu beitragen kann, dem Alter einen neuen Sinn und eine neue Würde zu verleihen, zeigt dieses Buch auf eindrucksvolle Weise.



Die innere Freiheit des Alterns

160 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag,
16 x 21 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0374-4
PATMOS

»Alt werden, heißt sehend werden«, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach. Ganz im Hier und Jetzt zu sein, das Leben annehmen zu

können, ohne Warum, ist eine beglückende Erfahrung. Gerade im Alter empfinden wir sie als Geschenk. Ingrid Riedel – selbst über achzig – schreibt voller Wärme und Weisheit über das Altern. Älterwerden bedeutet zweierlei: Leben ausschöpfen und Leben loslassen. Es gilt, diese Spannung auszuhalten, Unvollkommenes anzunehmen, um zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.



Dr. Verena Kast, Professorin für Psychologie und Psychotherapeutin in eigener Praxis, ist Dozentin und Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Zürich. Sie hat zahlreiche, viel beachtete Werke zur Psychologie der Emotionen, zu Grundlagen der Psychotherapie und der Interpretation von Märchen und Träumen verfasst. Bei Patmos zuletzt: Auf dem Weg zu sich selbst, 2015.
Foto: © Palma Fiacco

Altern – immer für eine Überraschung gut

176 Seiten
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 16,99 / ISBN 978-3-8436-0736-0
PATMOS

Fit und gesund IN DEN FRÜHLING

Der Winter neigt sich unübersehbar seinem Ende zu. Und mit dem Erwachen der Natur erwachen auch bei uns wieder die Lebensgeister ...



Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode

Beweglich in Faszien und Muskeln
168 Seiten mit vielen Fotos
Paperback, 14 x 22 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0740-7
PATMOS

Kraft in der Dehnung

Ein Praxisbuch bei Stress,
Dauerbelastung und Trauma
144 Seiten
Paperback, 14 x 21,5 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0292-1
PATMOS



Muskuläre Schmerzen entstehen oft durch Verspannungen oder Fehlbelastungen. Die speziellen Dehnübungen der KiD-Methode lösen diese Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und leiten zu einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper an. So lassen sich chronische Schmerzen effektiv und schnell lindern. Eine zentrale Rolle spielt das Training der Faszien, deren Stärkung für eine schmerzfreie Beweglichkeit sorgt.

Traumatische Erfahrungen, chronische Dauerbelastung und Stress hinterlassen Langzeitfolgen im Muskelapparat. Dieses Praxisbuch zeigt in einfachen und sanften Übungen für zu Hause, wie diese behoben werden können und sich das körperliche und seelische Befinden auch langfristig entscheidend verbessert.

... Man reckt sich und streckt sich, man strebt hinaus ins wieder Grüne – jetzt ist der ideale Zeitpunkt, den Körper in Schwung zu bringen, die eingerosteten Glieder wieder zu bewegen und allfälligen Verspannungen und Fehlbelastungen den Kampf anzusagen. Vor allem bei chronischen Schmerzen hilft dabei eine neue Form des Dehnens, die von dem Heilpraktiker Dr. Kurt Mosetter und seinem Bruder, dem Trainer Reiner Mosetter entwickelt wurde. Ihr vielfach bewährter Ansatz nennt sich „Kraft in der Dehnung“ oder „KiD-Methode“, mit dem Sie schneller schmerzfrei werden.

Mein Gehirn & ich

10 Gebote für eine gute Zusammenarbeit
128 Seiten,
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0703-2
PATMOS

Wir kümmern uns um unser Herz, pflegen unseren Darm, trainieren unsere Muskeln. Und was ist mit unserem Gehirn? Auch und gerade unser Gehirn braucht unsere Aufmerksamkeit! Dabei geht es nicht um Gehirnjogging oder Zahlenrätsel.

In zehn klugen »Geboten« bringt der renommierte Neurowissenschaftler René Kahn auf den Punkt, was unser Gehirn wirklich braucht, um gut zu funktionieren und uns in Schwung zu bringen. Ob Musik, Freundschaften, Spiel oder Lernen: Wer sein Gehirn pflegt und fordert, bleibt flexibler, meistert Herausforderungen leichter und ist insgesamt gesünder.





Die Luft ist blau, das Tal ist grün
 Dichter über den Frühling
 168 Seiten mit zahlreichen
 historischen Abbildungen
 Hardcover mit Schutzumschlag,
 13 x 21 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-1036-3
 THORBECKE

Keine Jahreszeit ist so schön wie der Frühling. Viele Dichter und Dichterinnen – Rainer Maria Rilke, Johann Wolfgang von Goethe, Elizabeth von Arnim, Heinrich Hoffmann von Fallersleben und viele andere – haben ihre Freude über den Frühling in wunderschönen Gedichten und Geschichten festgehalten. Die schönsten sind hier gesammelt und mit zauberhaften historischen Illustrationen bebildert.

Mein Garten - Ein Traum
 Inspirationen für naturnahe Gärten
 144 Seiten mit zahlreichen Fotos und Illustrationen
 Hardcover, Halbleinen, 21 x 26 cm
 € 24,99 / ISBN 978-3-7995-0637-3
 THORBECKE



Mein Garten – EIN TRAUM

Wie kriert man einen Garten, in dem man gern verweilen mag, der einen wie Musik direkt ins Herz trifft? Diese Frage haben sich die Gärtnerin Angelique Ohlin und die Autorin Ellen Forsström gestellt, nachdem sie einen Sommer lang durchs Land gereist sind und zahlreiche private Gärten besucht haben.

„Immer wieder sind wir auf unserer Reise in solche Gärten zurückgekehrt, die genau unseren Vorstellungen entsprochen haben – in jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter. Bei jedem unserer Besuche wurden wir von der gleichen Energie erfüllt. Dennoch dauerte es eine ganze Weile, bis wir eine Erklärung für die Magie, die diesen Gärten innewohnt, fanden. Was zeichnete sie aus? Besonders gut gepflegte und eingefasste Beete? Nein. Eine Vielzahl unterschiedlichster Pflanzen mit exotischen Namen und kleinen Etiketten daran? Auch nicht. Ein Golfrasen? Im Gegenteil! Es musste etwas anderes sein.

Aber was? Es ließ sich nicht in Worte fassen. Alles, was wir hatten, war dieses intensive Gefühl in der Magengegend. Nun war es an der Zeit, den Kopf zu benutzen, um den gemeinsamen Nenner zu finden. Damit wir uns einen eigenen Garten Eden schaffen konnten.“

Aus der Suche der beiden Autorinnen nach dem gemeinsamen Nenner wurde eine Reportage, die schnell zu einem ganzen Buch heranwuchs. Dieses Buch enthält ganz persönliche Beschreibungen von Gärten, in denen sich die beiden wohlfühlt haben.

Rosen gehören unzweifelhaft zu den schönsten Blumen überhaupt. Und sie sind der Star jedes Floristik-Arrangements. Von einfach bis etwas anspruchsvoller, von romantisch-verträumt bis zu sommerlich-bunt finden Sie in diesem Buch für jeden Anlass das Richtige. Selbstverständlich sind die Arbeiten Schritt für Schritt erklärt, damit alles auch garantiert gelingt. Traumhaft schöne Fotos laden dazu ein, sofort loszulegen ...



Rosen-Liebe
 Ideen für Sträuße, Kränze und Gestecke
 136 Seiten mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 19 x 24 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-0694-6
 THORBECKE

Einen Naturgarten zu haben, wünschen sich viele Gärtner – wenn er nur nicht so viel Zeit in Anspruch nehmen würde! Dorothee Waechter zeigt in ihrem Buch, wie Sie in kleinen Etappen – für ein paar Stunden oder einen Tag – Ihren Garten immer natürlicher gestalten können. Von der Auswahl der richtigen Erde samt Pflanzen über das Anlegen einer bunten Blumenwiese für Schmetterlinge bis zum Bau von Vogelnist- und Fledermauskästen zeigen 50 Projektideen den Weg zum Biogarten im Handumdrehen.



Biogärten im Handumdrehen
 50 einfache Projekte für naturnahe Gärten
 136 Seiten mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 19 x 24 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-1038-7
 THORBECKE

Der gesunde **START** in den Tag!

Frühstücksbrei & Porridge liegen derzeit voll im Trend. Nicht als etwas fader Haferbrei, wie man ihn vielleicht aus England kennt – sondern als höchst leckeren wie gesunden Start in den Tag. Denn zur traditionellen Mischung aus Hafer, Milch und Zucker gibt es unendlich viele verführerische Alternativen: frisches Obst, exotische Beeren, verschiedenste Gewürze, Nüsse, Kerne, Mandel-, Kokos- oder Reisdrinks, Ahornsirup oder Agavendicksaft. Und es muss auch nicht immer Hafer als Basis sein, meint die Autorin: „Ich habe darauf geachtet, bei meinen Rezepten

eine große Vielfalt an Getreiden und getreideähnlichen Samen zu verwenden, von denen viele glutenfrei sind: Von Amarant und Quinoa über Buchweizen und Hirse bis hin zu Hafer, Dinkel und Naturreis ist alles dabei. Aber das Beste ist: Frühstücksbrei und Porridge sind nicht nur gesund, sondern schmecken einfach unglaublich köstlich! Schlemmen Sie mit Rezepten von Blaubeer-Hafer-Porridge, Quinoa-Kokos-Brei oder Buchweizengrütze mit Mohn und Birne und vielen anderen.“



Frühstücksbrei und Porridge
64 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-1026-4
THORBECKE

Erdnussbutter-Porridge mit Erdbeeren

Für vier Personen:

Zutaten:

800 ml Milch
160 g Haferflocken
4 EL Erdnussbutter
4 EL Honig
200 g Erdbeeren
einige Blätter Minze

1. Die Milch zusammen mit den Haferflocken, der Erdnussbutter und dem Honig aufkochen. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
2. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen, die Früchte halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Den Erdnussbutter-Porridge in Gläser füllen.
4. Die Erdbeerscheiben darauf verteilen und mit Minze garnieren.



Früher wurde in Familien gegessen, was auf den Tisch kam. Das ist heute nicht mehr so einfach. Verträgt das eine Familienmitglied keine Laktose, weigert sich das andere, etwas vom Tier zu essen ...

Deshalb möchte die Bloggerin Helene Holunder Lust und Neugierde auf veganes Essen wecken. Begleitet von lustigen Anekdoten aus dem täglichen Familienchaos zeigen Helenes Rezepte, wie lecker und gesund vegane Küche sein kann. Bei Rezepten wie Zitronen-Zucchini-Pasta mit Artischocken, Möhren-Mango-Suppe oder Himbeertarte mit Marzipanfüllung ist einfach für jeden etwas dabei!

Meine Familie isst vegan

Rezepte für mehr vegan im Alltag
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-1040-0
THORBECKE

Tante Lene hatte immer 1000 kreative Ideen, die Früchte ihres Gartens zu verwerten. Claudia Dreizler ist in ihre Fußstapfen getreten: Tomaten und Trauben, Birnen und Thymian, Brombeere und Lavendel gehen in ihren Marmeladen und Gelees köstliche Kombinationen ein und sind in ihrem kleinen Laden mit dem Namen »Tante Lene« heiß begehrt. Dabei achtet die Marmeladenköchin darauf, dass nur heimische Früchte in saisonalen Kombinationen verarbeitet werden. Die wunderbaren Marmeladen und Chutneys eignen sich auch hervorragend als ganz besondere Geschenke, die sich mit den Etiketten aus dem Buch verschönern lassen. Ein Marmeladenbuch, das einfach glücklich macht!



Tante Lene kocht ein

Freches aus der Fruchteküche:
Marmeladen, Chutneys und Gelees
88 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-0691-5
THORBECKE

BUNT – so wie das Leben

Fröhlich, unbeschwert und farbenfroh – so soll sie sein, die Welt der Kinder. Doch auch graue Tage, an denen man schon mit schlechter Laune aufwacht, sind Teil der bunten Welt. Einfach die Bettdecke über den Kopf ziehen und den Tag vorübergehen lassen, scheint die einzige Lösung zu sein ... Zum Glück jedoch gibt es Bücher wie das von Opa Bär, die Kindern leicht und verständlich zeigen, dass auf düstere Tage auch wieder helle und fröhliche folgen.





Was ist bloß mit Gisbert los?

24 Seiten, farbig illustriert
Hardcover 22 x 24 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0701-8
PATMOS

Gisbert hat viele Freunde und fühlt sich sehr wohl in seiner Giraffenhaut. Eines Tages hört er, wie hinter seinem Rücken zwei Hyänen über seine braunen Flecken tuscheln – und spürt, wie er plötzlich kleiner wird! Dann findet das Nilpferd sein Trompetenspiel furchtbar schief. Und wieder schrumpft er ein Stück. Schließlich fühlt er sich so klein, dass er sogar unter das Sofa passt. Doch als ihm seine Freunde eines Tages ein Stück Kuchen und eine Postkarte vor die Tür stellen, weiß Gisbert endlich, was mit ihm los ist.



Der kleine Bär liebt seinen Opa über alles – und ganz besonders dessen langen bunten Schal. Er will mehr darüber wissen, und so erzählt ihm Opa, was die verschiedenen Farben zu bedeuten haben: Schwarz und Grau stehen für die dunklen Zeiten in seinem Leben, Rot und Gelb für die fröhlichen Tage. Und der silberne Faden für ganz besondere Momente.

Jeden Tag webt Opa Bär daran, und inzwischen ist er so lang und so bunt wie sein Leben. Nun möchte der kleine Bär seinen eigenen Schal weben, und im Gespräch mit Opa Bär versteht er immer mehr, worauf es dabei ankommt: dass er selbst dafür verantwortlich ist, welche Farben er wählt und ob er kuschlig wird oder rau, ob er den Schal mag oder nicht...

Opa Bär und sein langer bunter Schal

24 Seiten, farbig illustriert
Hardcover 22 x 24 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0586-1
PATMOS



AUF DEM WEG ZUR MITTE – kunstvolle



Die **Mandalas** in diesem Buch habe ich alle von Hand gezeichnet. Dabei ließ ich die Inhalte der Texte in die Zeichnungen mit einfließen. Unterschiedliche visuelle **Impulse**, wie Kirchenfenster, Symbole und Kreisbilder unterschiedlicher Kulturen inspirierten mich bei der **Gestaltung**.

Ebenso konnte ich beim Zeichnen mit Stift und Papier die Wirkung dieser faszinierenden Kreisbilder nachempfinden. Besonders spannend war die Beobachtung des inneren Prozesses während der Gestaltung eines Mandalaentwurfes, mit dem ich im Anfangsstadium nicht zufrieden war. Grund war eine **Form**, die ich im Entwurf nicht als stimmig bzw. fehlerhaft empfand. Ich war kurz davor, die bisherige Gestaltung zu verwerfen und neu zu starten. Doch eine innere Stimme riet mir, weiter daran zu arbeiten. Als das Werk vollbracht war, fügten sich diese scheinbar fehlerhaften Formen mühelos in die Gesamtgestaltung ein. Das Werk war vollkommen! So ist es auch bei uns **Menschen**. Jeder ist ein Individuum und hat seine eigene persönliche Struktur. Nicht jede unserer Eigenschaften ist einzeln betrachtet schön oder perfekt – doch in ihrer **Ganzheit** ergeben sie ein stimmiges vollkommenes Bild. Während wir Mandalas malen, gestalten wir eine vorgegebene Form aus, der wir unseren persönlichen **Ausdruck** verleihen. Auch als Mensch müssen wir uns in vorgegebene Formen, wie Regeln und Normen fügen. Innerhalb dieser Grenzen gestalten wir unser Leben und geben ihm unsere persönliche Note.

Schenken Sie Ihrer Seele ein Mandala. Dazu wollen Sie die ausgewählten Texte und Mandalas in diesem Buch inspirieren.

Beglückende Momente der Gelassenheit und Achtsamkeit wünscht Ihnen

Marielle Enders

Marielle Enders studierte visuelle Kommunikation und arbeitete als selbstständige Grafikerin und Illustratorin. 2012 Abschluss zur individualpsychologischen Kunsttherapeutin. Sie verbindet Design, Kunst und Psychologie in ihrer Arbeit.



Mandalas

ZUM AUSMALEN

Zur Ruhe kommen

Mitten im Alltag einen Ort aufsuchen,
der anders ist
und an dem ich anders sein kann
Ein Ort,
an dem meine Seele zur Ruhe kommt
und wo das, was wichtig ist, Raum hat
Wenigstens für eine Weile

Michaela Deichl

Wenn die laute Welt leise wird

Dinge.

Indem ich das ausspreche (hören Sie?)
entsteht eine Stille; die Stille, die um die Dinge ist.
Alle Bewegung legt sich, wird Kontur,
und aus vergangener und künftiger Zeit
schließt sich ein Dauerndes:
der Raum, die große Beruhigung
der zu nichts gedrängten Dinge.

Rainer Maria Rilke

Schenk deiner Seele ein Mandala

AUSMALEN UND AUFTANKEN

Schenk deiner Seele ein Mandala

Ausmalen und auftanken
84 Seiten, 19 x 19 cm,
broschiert, illustriert von Marielle Enders
€ 9,99, ISBN 978-3-86917-469-3
ESCHBACH

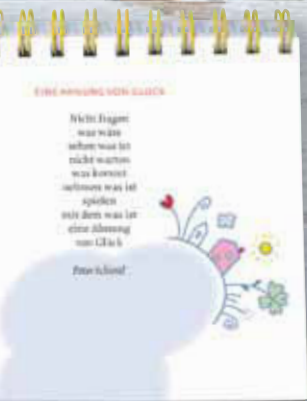
Einfach leben

(KATZEN)-TIPPS FÜR



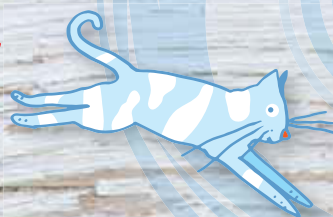
Der Lebenslust der Katzen
auf der Spur

Kleine Glücksbringer zum Schnurren
52 Blatt, 12,5 x 14 cm, vierfarbig
Spiralbindung, Aufsteller, mit Illustrationen
von Monika Pellkofer-Grießhammer
€ 9,99, ISBN 978-3-86917-442-6
ESCHBACH





Gute-Laune-Tage



Kunterbunte Wünsche – lebensfroh, beherzt und fantasievoll

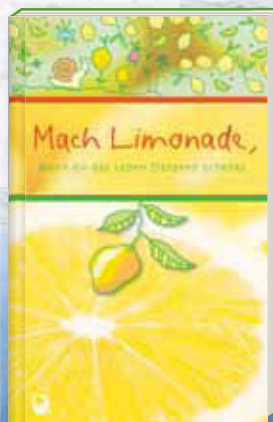
Für kluge Frauen, die sich trauen
52 Blatt, 12,5 x 14 cm, vierfarbig,
Spiralbindung, Aufsteller
€ 9,99, ISBN 978-3-86917-443-3
ESCHBACH



Tagesprogramm

dehnen und strecken
klug und weise gucken
schlafen
mit einem Sonnenstrahl spielen
ein paar Lieblingsplätze besuchen
schlafen
sich sehr lange streicheln lassen
Geborgenheit verströmen
schlafen
Wär' das nicht auch was
für uns Menschen?

Cornelia Elke Schray



**Mach Limonade,
wenn dir das Leben Zitronen schenkt**
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-461-7
ESCHBACH



**Warum die Katze
den Müßiggang erfunden hat**
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-409-9
ESCHBACH



Kleine Wunder überall
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-459-4
ESCHBACH



Das tut so gut!
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-371-9
ESCHBACH

FRÜHLINGS Gefühle

Liebe Leserinnen und Leser,

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Das scheint sich wieder einmal angesichts Ihrer vielen Zuschriften zum Thema „Frühlingsgefühle“ zu bewahrheiten. Vorfreude auf den Frühling regt offenbar auch zu Poesie und viel Kreativität an, befanden sich doch unter Ihren eingesandten Gedichten, Texten und Fotos wahre Schätze! Natürlich – und wie immer – können wir wieder einmal nur den allerkleinsten Teil davon veröffentlichen.

Hier eine Auswahl der schönsten Gedichte, die Sie uns geschickt haben:

Im März

Die ersten
wärmenden Sonnenstrahlen
Die ersten
frohen Vogellieder
Die ersten
sich öffnenden Blütenknospen

Das erste Mal
im Garten sitzen

Heute
fülle ich mir
Frühling
ins Herz

NICOLE T. AUS HOFHEIM

Frühling

Und wenn ich das spüre,
dass jemand mich mag,
ist irgendwie FRÜHLING –
den ganzen Tag!

CHRISTINE U. AUS NÜRNBERG

Frühlingsbotschaft

Zartgrüne Botschaft erster Knospen
künden den nahenden Frühling uns an.
Wiesen tragen bunte Tupfen,
von Krokus, Narzisse und Tulipan.
Vögel sieht man an Nestern zupfen,
sie richten dem Nachwuchs
ein schützendes Heim,
flattern und werben um eine Braut,
wollen nicht länger alleine sein.
Lauer Wind trägt Düfte durchs Land,
sie tanzen den Frühlingsreigen.
Die Welt hüllt sich in ein buntes Gewand,
um den Winter fortzutreiben.

PETRA ELVIRA S. AUS NORDEN



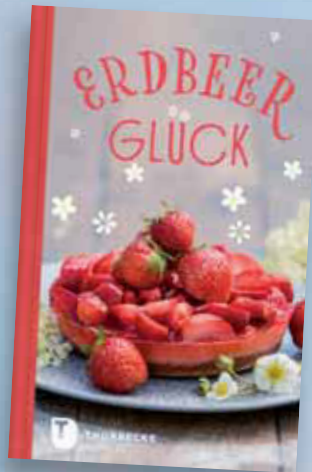
Die schönsten Osterbräuche

40 Seiten, zahlreiche nostalgische Abbildungen
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-1010-3

THORBECKE

Wussten Sie, dass früher nicht nur der Osterhase, sondern auch der Fuchs oder der Hahn und sogar fliegende Kirchenglocken die Eier gebracht haben? Und woher kommt eigentlich der Brauch, Ostereier zu bemalen und zu verstecken? Dieses Buch erklärt viele bekannte und weniger bekannte Bräuche rund um das Osterfest. Begleitet werden die kurzen Texte von herrlich nostalgischen Postkartenabbildungen.

Erdbeeren sind der Inbegriff des Sommers! 30 verführerische neue Rezepte mit süßen Erdbeeren machen Lust und Laune auf fruchtige Kuchen, cremige Desserts oder auch auf Erdbeeren im Salat. Und natürlich ist das Büchlein auch das ideale Geschenk für alle Naschkatzen!



Erdbeer Glück

64 Seiten, vierfarbig
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-1003-5

THORBECKE



Heiteres aus dem Garten

Gedichte
64 Seiten, zahlreiche Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-0678-6

THORBECKE

Vor allem, wenn nicht alles glatt läuft im Garten, hilft eine gute Portion Humor. Die schönsten heiteren Gartengedichte von Wilhelm Busch, Heinrich Heine, Joachim Ringelnatz, Bertolt Brecht und vielen anderen sind in diesem Büchlein versammelt, begleitet von wunderschönen Fotos und Blumenillustrationen.



Mit Storm ans Meer

64 Seiten, zahlreiche Abbildungen
Halbleinen, Hardcover, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-1008-0

THORBECKE

Er beschrieb die Möwe, die über das Haff fliegt oder im Schimmelreiter den Kampf der Menschen mit den Elementen – Theodor Storm war tief in seiner Heimat zwischen Nord- und Ostsee verwurzelt. Seine Gedichte und Prosatexte beschreiben die Wattfahrt und den Sturm, die Hafenstadt und die Schifffahrt und sind damit wunderbare Begleiter für einen Ausflug ans Meer.

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.

Für unser nächstes Heft lautet das Thema unseres Gewinnspiels „URLAUBSGLÜCK“. Schreiben Sie uns ein paar Zeilen über Ihr schönstes Urlaubserlebnis – oder schicken uns ein Foto von Ihrem schönsten Urlaubsort.

Die schönsten Beiträge veröffentlichen wir in unserer nächsten **Lebe gut**-Herbstausgabe.

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 dem neuen Buch „Mein Garten – Ein Traum“. Einsendeschluss ist der 1. August 2016.

Viel Glück wünscht Ihnen

IHR Lebe gut-TEAM



**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

VERLAGSGRUPPE PATMOS

Hauptstr. 37
D-79427 Eschbach

www.lebe-gut-magazin.de
www.verlagsgruppe-patmos.de

Best.Nr. 900314

Anleitung für den Frühjahrsputz

HERMINE GEISSLER

Das Sofa verlassen
Die Trägheit wegräumen
Gedanken ausschütteln

Zerbrochene Gefühle ausmisten
Die Ansprüche entrümpeln
Verblasste Träume einfärben

Verlorene Freude wieder finden
Lächeln neu lackieren
Den Antrieb umtopfen

Das Ende zum Anfang kehren
Alles gegen den Strich bürsten
Die Zukunft rein waschen

Alte Rituale einmotten
Mein Menschlein einmotten
Neue Worte suchen

SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Herbstausgabe



erscheint im September 2016

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

JETZT AUCH AUF FACEBOOK



www.facebook.com/lebegut

