

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR. 14 HERBST 2016

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

Lebe gut

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

NEU Ihr
Kunden-
magazin

LÖWENSTARK
Eine bewegende
Lebensgeschichte

OFENFRISCH
Backrezepte für
Goldparmäne,
Elstar und mehr

KUNTERBUNT
Die Welt in
all ihren Farben

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 Juli 2016
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.



Ein Künstler, der den Auftrag erhielt, das Leben darzustellen, wählte das Bild einer Schaukel. Der Auftraggeber war verwundert: „Das soll das Leben symbolisieren?“ Der Künstler nickte: „Ja, eine Schaukel. Sie versinnbildlicht das Leben am besten.“ Und er zeigte

auf die Schaukel, die nicht starr, statisch und unbeweglich einfach nach nur unten hing, sondern dynamisch und kraftvoll Anlauf nahm zum Aufschwung. „Sie ist ständig in Bewegung – wie alles im Leben. Ihr Prinzip ist das Auf und Ab, gleich den Höhen und Tiefen, die in

jedem Dasein vorkommen.“ Nach einer Pause setzte er hinzu: „Und wenn man es richtig sieht, hat das Leben mehr Höhen als Tiefen. Aber auch wenn ich ein Tief durchmache, habe ich die Gewissheit, dass ich gehalten werde und es wieder aufwärts geht.“

EDITORIAL

So ist er eben, DER SWING DES LEBENS!

Eigentlich ist es kinderleicht und buchstäblich der Inbegriff von Unbeschwertheit – das Schaukeln. Nicht umsonst heißt es sprichwörtlich, man werde das Kind schon schaukeln. Noch einmal in Gedanken kurz im Sommer sein. Die Leichtigkeit des Seins voll Zuversicht und Lebensmut genießen. *Swinging Life*. Die Dinge irgendwie schon „schaukeln“. Die Geschichte, mit denen ich Sie, liebe Leserinnen und Leser begrüße, nimmt die Dinge nicht ganz so leicht. Da wird die Schaukel zu einem Bild für das Leben selbst. Das ganze Leben. Für mich stimmt es: Mit der Notwendigkeit der beständigen Energiezufuhr, die die Schaukel erst in Bewegung bringt, dem steten Hin und Her, Auf und Ab, mit der Erkenntnis, dass mein Leben nicht einfach geradeaus verläuft oder nur aus Höhen besteht, sondern dem den Wellen verwandten steten Wechsel aus Höhen und Tiefen, bin ich ganz nah an meiner alltäglichen Erfahrung. Das Bild der Schaukel erinnert mich im Moment des Hochgefühls und Aufschwungs daran, dass der Umschwung mit fast naturgesetzlicher Sicherheit folgen wird – ebenso, wie die Fahrt ins Tief gleichzeitig der Anlauf für den nächsten Aufschwung ist. Frühjahr und Sommer folgen Herbst und Winter, einer Zeit zu säen und zu wachsen, eine Zeit zu ernten und zu ruhen. Mittelmaß und Durchschnitt gibt es auf der Schaukel des Lebens nicht. Sie sind gleichbedeutend mit Stillstand. Der Architekt Hugo Kükel-

haus hat das auf die Formel gebracht: „Alles Leben ist Schwingung“. Das Hin- und Herpendeln seien keine Gegensätze, Steigen und Fallen keine entgegengesetzten Strebungen. Sie seien vielmehr eine Einheit und gehören zusammen als die eine Schwingung und das universale Prinzip des Lebens. So ist er eben, der volle Swing des Lebens.

Egal, ob auf oder ab. Entscheidend ist, dabei nicht den Schwung zu verlieren, vielmehr immer neu kraftvoll und unbeirrt auszuholen, sich zu recken und zu strecken, um in Bewegung zu bleiben. Abgesehen davon, dass diese Bewegung Spaß macht, belegen neueste wissenschaftliche Studien: Schaukeln ist gesund und hält fit. Schaukelbewegungen stimulieren den Gleichgewichtssinn und aktivieren Körper und Geist. Sie entfalten beruhigende Wirkungen und machen stressresistent, steigern das Wohlbefinden, fördern die menschliche Entwicklung, trainieren unser Gehirn, machen ausgeglichener und sogar Schmerzmittel überflüssig.

Ihr
Ulrich Peters
Verlagsgruppe Patmos
Der Vorstand



Leo ist ein wunderbarer kleiner Mensch. Er macht sich prima, nur nicht in dem Tempo, das die Entwicklungstests und Schulpläne vorgeben. Als Elena Pirin und ihr Mann das Baby adoptieren, ahnen sie nicht, dass ihr Wunschkind entwicklungsverzögert ist. Leo zeigt Defizite in der Koordination und der Wahrnehmung, hängt im Lernen weit hinterher. Auch plagen ihn unerwartete Panikattacken. Elena Pirin liebt ihren heute zehnjährigen Sohn über alles, doch manchmal verzagt sie an den Schwierigkeiten, die der Alltag mit einem behinderten Kind mit sich bringt. Mit einer guten Mischung aus Humor und Ernst beschreibt sie, wie sie ihren Sohn in seiner Andersartigkeit annimmt und ihm hilft, sich selbst anzunehmen. Ein packend erzähltes Buch, das berührt, zum Lachen bringt und Mut macht.



Stark wie ein
LÖWE

ELENA PIRIN wurde 1969 in Sofia geboren und lebt seit 20 Jahren in Hamburg. Sie ist Streetworkerin, Autorin und Journalistin. Um ihren Sohn Leo kümmert sie sich gemeinsam mit ihrem Mann.
FOTO: © ANNA SALOMONS



Lebe gut im Gespräch mit Elena Pirin:

Liebe Frau Pirin, Sie nennen Ihren Sohn liebevoll „Löwenkind“. Welche Ideen verbinden Sie damit?

Der Löwe als „die mächtigste Katze der Welt“ hat mich schon immer fasziniert. Er ist ein Symbol für Kraft, Vitalität und Kampfgeist. Als unser Sohn zu uns kam, fanden mein Mann und ich, dass der Name Leo wunderbar zu unserem kleinen Kämpfer passt, der bereits vor und während seiner Geburt einiges durchstehen musste.

Wie passt das Bild des starken „Löwen“ zu einem kleinen Menschen mit Handicap?

Es gibt Tatsachen, die man akzeptieren muss. Zum Beispiel, dass Leo einiges nicht kann, was die Gleichaltrigen können. Für mich sind Stärke und Vitalität im Inneren begründet. Sie sind eine Folge des Glaubens und der Selbstakzeptanz. Nur wenn du dran glaubst, dass du ein „richtiger“ Löwe bist, trittst du auch als solcher auf.

Ihr Sohn hat eine Behinderung (Cerebralparese), die sich vor allem auf Motorik, Lernen und Emotionen auswirkt. Wie erleben Sie den Alltag mit ihm?

Das ist eins der Hauptthemen meines Buchs. Das Leben mit einem Kind, das nicht den „Normen“ entspricht, ähnelt einer endlosen Fahrt mit einer Achterbahn, deren Strecke man nicht kennt. Als besonders anstrengend erlebe ich den Spagat zwischen den Erwartungen der Umwelt und den Möglichkeiten unseres Kindes. Herauszufinden, was ihn überfordert und unterfordert, wie viel Förderung und wie viel Freiraum Leo braucht. Aber am schwersten ist es, loszulassen und auf den Instinkt unseres Kindes vertrauen zu lernen. Wenn ich mich auf Leo und seine Wahrnehmung der Welt wirklich einlasse, merke ich, wie bereichernd das sein kann.

Spielt es irgendeine Rolle, dass Ihr Sohn ein Adoptivkind ist?

Leo ist von Anfang an „mein Kind“. Ich glaube, mein Mann denkt da ähnlich. Und dennoch ist es nun mal eine Tatsache, dass Leo nicht unsere biologischen Gene trägt, sondern unsere „sozialen“ Gene. Das zu leugnen, wäre einfach Quatsch. Für mich als Mutter eines angenommenen Kindes ist es erhebend zu erleben, wie ein kleiner Mensch bei uns wächst und gedeiht und wie das Band zwischen ihm

und uns immer stärker wird. Ich hoffe, dass Leo dieses Gefühl der Zugehörigkeit ein Leben lang erhalten bleibt, denn das ist die beste Basis für ein erfülltes Dasein.

Wie machen Sie Ihrem Sohn Mut? Wie geben Sie ihm Selbstvertrauen?

Indem ich ihm als Mutter zeige, dass ich Freude an ihm habe, so wie er ist, und dass er sich hundertprozentig auf mich verlassen kann. Indem ich ihm zuhöre, wenn er Sorgen hat, ohne ihn zu belehren oder zu belächeln. Indem mein Mann und ich ihm signalisieren, dass wir seine Interessen und Hobbys wertschätzen. Indem wir ihm zunehmend Aufgaben anvertrauen, die er bewältigen kann.

Was sagt Leo dazu, dass Sie seine und Ihre Geschichte aufgeschrieben haben?

Leo war von Anfang an eingeweiht in meinen Plan, ein Buch über einen Jungen zu schreiben, der ihm sehr ähnelt. Ja, ich habe regelrecht um Erlaubnis gebeten, die mir mein Sohn erstaunlicherweise sofort erteilte. Er war stolz und sogar ein bisschen begeistert.

Mein Löwenkind

Vom Abenteuer, ein Kind mit Handicap großzuziehen
216 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0767-4
PATMOS



Reisen ist mit Unwägbarkeiten verbunden. Und Autisten hassen Unwägbarkeiten. Umso erstaunlicher, dass Peter Schmidt, ein Asperger-Autist, ausgerechnet die Straßen der Welt einsammeln will. Doch die Sehnsucht und die Sammelwut sind stärker als die Furcht vor dem Unbekannten.

Peter Schmidt durchquert Eiswüsten, gerät in Seenot auf offenem Ozean und bereist Syrien im aufziehenden Bürgerkrieg. In Panik gerät er erst, als bei Mc Donald's am Highway 95 die Cola ausgeht ... denn das war nicht planbar. Peter Schmidt nimmt uns mit auf seine bizarre Tour rund um den Globus. Durch die Brille des Autisten verändert sich auch unsere Sicht auf die Welt. Ein unwägbares Leseabenteuer!



Peter Schmidt



Der Straßensammler

Die unglaublichen Erlebnisse eines autistischen Weltreisenden
286 Seiten, mit Fotos und Karten
Hardcover mit Schutzumschlag
14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0832-9
PATMOS

DR. PETER SCHMIDT ist promovierter Geophysiker und IT-Experte. Erst mit 41 Jahren entdeckte er durch einen Zufall, dass er ein Autist mit ausgeprägtem Asperger-Syndrom ist. In den Bereichen Mathematik und Naturwissenschaften ist er hochbegabt, menschliche Kommunikation hingegen ist ihm oft ein Rätsel. Mit seiner Frau und seinen zwei Kindern lebt er im Peiner Land. Seine drei Bücher Ein Kakus zum Valentinstag, Der Junge vom Saturn und Kein Anschluss unter diesem Kollegen wurden zu Bestsellern.

FOTO: © PRIVAT



PETER SCHMIDT on tour



»Wir schlagen unser Zelt auf dem Missionsgelände auf und schlafen ruhig ein. Am nächsten Morgen wecken uns merkwürdige Taps- und Schmatzgeräusche, die durch das stoffige Dach dringen. Voller Neugier öffne ich die Zelttür. Und starre entgeistert auf eine wilde Horde krabbelnder Paviane, die unseren Wagen mit Fell überzogen haben. So wie Ameisen über liegen gelassene Speisen, Krümel und Zucker krabbelschwarz herfallen, haben diese Tiere unseren Wagen eingehüllt. Besonders den Gepäckbereich auf dem Dach. Den Standort von KVQ 872, unserem kleinen Suzuki-Geländewagen, markiert ein gelber Ring aus abgerissenen Bananenschalen. OK. Das waren sie dann wohl. Unsere Obstvorräte, die wir gestern früh auf dem letzten Markt vor der Wildnis gekauft haben! Nun sind wir mitten im Busch, wie in einem Abenteuerfilm. Ohne Bananen!«



Der Straßensammler



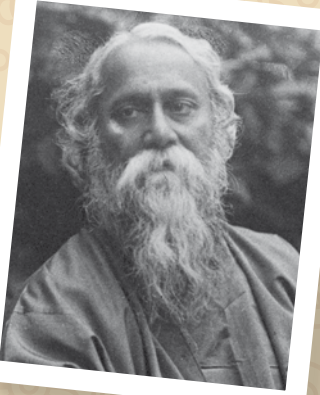
Karriere mit Autismus. Schon als Kind weiß Peter Schmidt alles über Planeten, Wüsten und Vulkane. Und das Geophysikstudium absolviert er mit links. Doch als er aus seiner Leidenschaft einen Beruf machen will, fangen die Probleme an. Er erkennt die Gesichter seiner Kollegen nicht wieder und zu seinen Kunden ist er so ehrlich, dass er die Marketingstrategie seines Chefs unterläuft. Denn Peter Schmidt ist Autist: fachlich hochbegabt, aber sozial gehandicapt. Doch er lässt sich nicht unterkriegen, macht Karriere in der IT-Branche und bringt mit seiner Querdenkerei dem Unternehmen immense Vorteile.

Peter Schmidts Buch ist der Bericht über den steinigen Weg eines Autisten in der Arbeitswelt. Und es ist die Erfolgsgeschichte eines Menschen, der trotz seiner Andersartigkeit sein berufliches Glück findet.



Kein Anschluss unter diesem Kollegen

Ein Autist im Job
246 Seiten, mit Fotos
Hardcover mit Schutzumschlag
14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0517-5
PATMOS



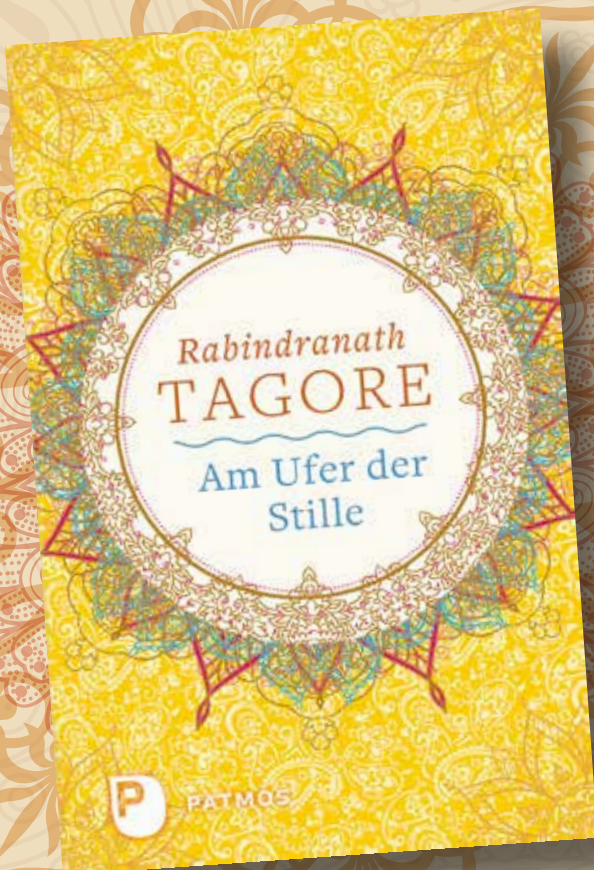
Rabindranath Tagore, 1861–1941, war bengalischer Autor und Maler, Dichter und Mystiker. Literatur-nobelpreisträger.

FOTO: © LITERATURARCHIV MARBACH

»Ich singe und rühre sie an, die Menschen dieser Erde.«

»Würde ich gefragt, wer der größte Dichter sei, den Indien hervorgebracht hat, einschließlich des größten im alten Indien – Kalidasa –, wäre meine überzeugte Antwort: Tagore ... «

Am Ufer der Stille
124 Seiten, 12 Abbildungen
Harcover mit Leseband, 12 × 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0823-7
PATMOS



Dieser Satz stammt von dem bekannten bengalischen Schriftsteller Nirad C. Chaudhuri (1897–1999) und betont die immense literarische Bedeutung von Rabindranath Tagore für die Literatur seiner Heimat. Der Dichter und Maler, Musiker und Mystiker Tagore hat die bengalische Literatur aber auch der modernen europäischen Kultur geöffnet und den Anschluss an die Themen und Formen der Weltliteratur erreicht, so dass ihm 1913 schließlich der Literaturnobelpreis verliehen wurde.

Weit über zweitausend Lieder hat Rabindranath Tagore gedichtet und komponiert. Sie schöpfen zwar aus der klassischen nordindischen Musiktradition, sie assimilieren auch Elemente der Volksmusik Bengalens, doch besitzen sie ihren unverwechselbaren Klang: sanft, schmelzend, oft melancholisch. Eine große Anzahl dieser Lieder hat er auf die Jahreszeiten, auf das Wunderbare der Natur geschrieben.

Herbst

RABINDRANATH TAGORE

Licht und Schatten spielen Fang-mich
heute in den Ähren.

Durch den blauen Himmel schweben
weiße Wolkenfähren.

Heut vergessen Hummeln ihren Nektar
gaukeln hell im Lichtgenuss.

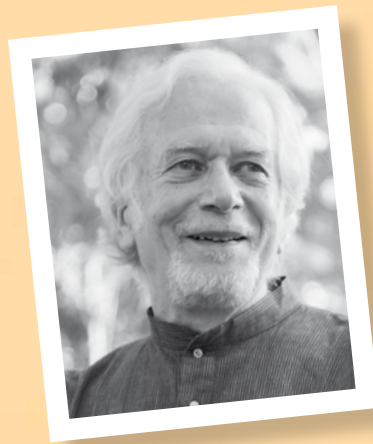
Warum sammeln sich die Reiher
auf der Sandbank heut im Fluss.

Oree, heut kehr ich nicht heim, Freund,
geh heut nicht nach Haus!

Oree, den Himmel brech ich auf und plündre
heut das schöne Leben aus.

Hellauf lachend im Flutwasser wehen
Schaumgebirge heut im Wind.

Heute werd ich müßig Flöte pfeifen,
meine Zeit vergeht geschwind.



Martin Kämpchen, geb. 1948 in Boppard (Rhein), lebt und arbeitet im westbengalischen Shantiniketan. Er studierte Germanistik und Religionswissenschaft und wirkt seit 1973 als Schriftsteller und Übersetzer (Ramakrishna, Tagore) in Indien. Er setzt sich für den interkulturellen und interreligiösen Dialog ein und arbeitet in indischen Dörfern.

»Dauerhaftes Glück ist nur in der Dynamik der Wahrheit möglich. Es kann nicht im Rausch, nicht in der Ich-Bezogenheit, nicht in der Sucht nach starken Gefühlen wachsen. Es muss sich in dem ansiedeln, was echt und authentisch, eben wahrhaftig, ist.«

Das eigene Leben zu leben ist Zielpunkt aller Wünsche und alles andere als selbstverständlich. Die Sehnsucht nach einem authentischen, wahrhaftigen Leben ist ebenso verbreitet wie die Klage, ein entfremdetes, fremdbestimmtes Leben führen zu müssen.

Martin Kämpchen, Grenzgänger zwischen christlichem Glauben und indischer Philosophie, erschließt sieben Schritte der Lebenskunst. Dabei schöpft er aus dem christlichen Glauben ebenso wie aus seinen Erfahrungen des indischen Lebens. Durch das Leben in zwei Kulturen entstehen für europäische Leserinnen und Leser erfrischend neue Perspektiven.

Wahrhaftig sein
7 Schritte zur Lebenskunst
144 Seiten
Harcover mit Leseband, 13 x 21 cm
€ 14,99 / ISBN 978-3-8436-0821-3
PATMOS





~~Alle~~ Ausländer sind
 ↳ Terroristen!
 Menschen wie Du und Ich.



»Oma, wie wird man eigentlich bunt?«, fragt Paul. Oma hatte mit Paul Fotoalben angeschaut. Darin waren auch einige Schwarz-Weiß-Bilder. »Aber das sind wir doch schon!«, lacht sie. Dann wird sie nachdenklich: »Manchmal ist es aber in den Köpfen der Menschen noch ganz schön schwarz-weiß.«

Als die beiden auf dem Weg in die Stadt verschiedene Menschen treffen, versteht Paul, was Oma damit meint. Denn wenn diese Sätze sagen wie: »Ausländer sind gefährlich« oder »Mädchen können nicht Fußball spielen«, wird alles um sie herum plötzlich schwarz-weiß. Sogar Paul selbst passiert das. Und so macht er sich mit Oma auf die Suche, wie aus schwarz-weißen Gedanken wieder bunte werden können ...

Der Tag, an dem Paul wieder bunt wurde

30 Seiten, farbig illustriert

Hardcover 22 × 24 cm

€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0829-9

PATMOS

FÜR KINDER AB 5 JAHRE

Bunt
so wie
die Welt



Wenn die ganze Welt plötzlich nur noch schwarz und weiß wäre – dann wären Schmetterlinge, Regenbogen oder Smarties nichts Besonderes mehr. Es gäbe keinen blitzblauen Himmel mehr, keine knallroten Luftballons und Buntstifte würden nur noch aus zwei Farben bestehen.

Aber zum Glück besteht die Welt ja aus tausend Farben und Schattierungen – auch wenn man seltsamerweise immer wieder Menschen trifft, für die die Welt tatsächlich nur aus zwei Farben zu bestehen scheint – schwarz oder weiß ...



Matti, Mütze und Pfütze
Wie man einen grauen Regentag
bunt zaubert
30 Seiten, farbig illustriert
Hardcover 22 x 24 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0764-3
PATMOS

FÜR KINDER AB 4 JAHRE

»Ich hab mich so auf den Tag gefreut – und jetzt das!« Matti ist total enttäuscht. Draußen gießt es in Strömen, da kann er den Ausflug – ganz allein mit Papa! – wohl

vergessen. Aber Papa ist da ganz anderer Meinung! Gemeinsam gehen die beiden auf eine leise Entdeckungsreise im Regen – und finden kleine und große Überraschungen.

Robin hat ein Brüderchen bekommen. Sein Name ist Benjamin. Robin malt sich aus, was sie später mal zusammen anstellen können: Fußballspielen, Runtoben – und Mädchen ärgern! Aber dann erzählt ihm Mama, dass sein kleiner Bruder sehr krank ist, und schließlich stirbt Benjamin. Es braucht lange Zeit und viele liebe Menschen, bis Robin, Mama und Papa wieder lachen können. Und dann geschieht ein Wunder ...

Benjamin
30 Seiten, farbig illustriert
Hardcover 25 x 26 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0766-7
PATMOS

FÜR KINDER AB 5 JAHRE



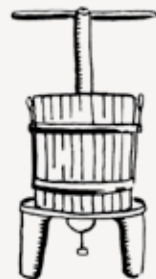


Das Apfelsorten-Backbuch

192 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 × 26 cm
€ 24,99 / ISBN 978-3-7995-1028-8
THORBECKE



Reinette



Granny Smith



Rote Sternreinette

Jedem Apfel sein Rezept



Elstar, Boskoop, Goldparmäne, Jonagold oder Graue Renette – jede Apfelsorte schmeckt anders, jede hat ihre eigene Jahreszeit, und jede hat auch ihre besonderen Stärken: etwa eine angenehm mehlig-säure (Boskoop) oder eine knackige Würze (Goldparmäne).

Da liegt es auf der Hand, dass sich nicht jeder Apfel für jedes Apfelrezept eignet – oder aber, dass jedes Apfelgericht mit einer ganz bestimmten Apfelsorte einfach am besten gelingt und schmeckt. Klingt banal, wird aber in den allermeisten Backrezepten ignoriert. Bis jetzt!

In dem neuen Apfelsorten-Backbuch werden zehn der bekanntesten Apfelsorten vorgestellt, zusammen mit den perfekt dazu passenden Rezepten. Zu jedem Rezept werden noch weitere Apfelsorten als Alternative angeboten, so dass eine grosse Bandbreite abgedeckt wird.

Damit findet sich immer das passende Rezept zu den Äpfeln, die gerade Saison haben – beziehungsweise die Angabe der Apfelsorte, mit denen das jeweilige Gericht so himmlisch schmeckt, wie es nur schmecken kann!

Rührkuchen mit karamellisierten Äpfeln

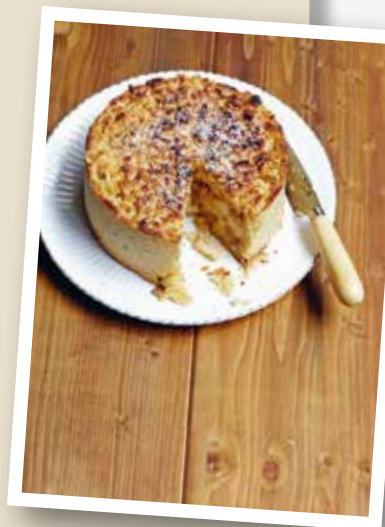
1 Std. 30 Min. Zubereitung,
davon 1 Std. Backzeit
für 4–6 Personen

Kuchenteig:

250 g weiche Butter
+ für die Form
250 g Zucker
4 Eier
250 g Mehl
3 Äpfel der Sorte Jonagold
(Alternativen: Cox Orange,
Goldparmäne)
1 Zitrone
20 g Butter
150 g Zucker

1. Äpfel vorbereiten und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Butter in einer Pfanne auslassen und die Äpfel darin auf größerer Flamme 5 Minuten von allen Seiten goldgelb anbraten.
3. Mit dem Zucker Karamell zubereiten. Sobald der Karamell goldgelb ist, über die Äpfel geben.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Für den Teig Butter und Zucker mit dem Schneebesen weiß und schaumig rühren.
6. Die Eier nach und nach dazugeben und dabei jedes Ei einzeln gründlich einrühren.
7. Anschließend das Mehl einarbeiten
8. Den Teig in eine gebutterte Kuchenform geben und die Äpfel darin versenken

Backzeit: 40–45 Minuten



Nüsse und Kerne

Köstliche Rezepte mit Walnuss, Pistazie
und Co.

64 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 19 × 19 cm

€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-1107-0

THORBECKE



Kuchen (fast) ohne Teig

Gesunder Genuss mit mehr Frucht

72 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 19 × 19 cm

€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-1095-0

THORBECKE

Nüsse und Kerne sind die heimlichen Stars in unserer Küche – sie schmecken nicht nur köstlich, sie sind auch noch gesund, spenden Energie und lassen sich in jede Mahlzeit integrieren. In Keksen, Kuchen, Torten und Desserts punkten sie mit ihrem Aroma und geben dem Gebäck eine besondere Note – welche Naschkatze könnte schon einer Macadamia-Torte, Pekannuss-Cupcakes oder Pistazienküchlein mit flüssigem Kern widerstehen?

Ein Kuchen, der zu 90% aus Frucht besteht und nur aus 10% Teig?!

Der Trick besteht darin, Früchte (oder auch Gemüse) in sehr feine Scheiben zu schneiden und sie dann in einen ziemlich flüssigen Teig zu geben. Beim Backen saugen die Früchte den Teig auf und garen darin. Das Ergebnis ist ein unglaublich saftiger Kuchen, der mit seinen Streifen aus Frucht auch noch schick aussieht.

Versuchen Sie köstliche Obst- und Gemüsekuchen à la Birne-Vanille, Apfel-Schoko-Karamell, Zucchini-Parmesan oder Pastinake-Haselnuss. Verblüffend einfach und sooo gut!



Grünkohl kommt in den letzten Jahren immer mehr in Mode. Vorbei die Zeiten, als das Gemüse überwiegend in Verbindung mit Pinkel, der deftigen norddeutschen Grützwurst, in Verbindung gebracht wurde.

In der neuen Küche spielt Grünkohl eine weniger rustikale, dafür jedoch äußerst vielfältige Rolle. Ob als Zutat zu einem vitaminreichen Grünen Smoothie, einem köstlichen Hirse-Salat mit frischem Grünkohl oder den inzwischen als Trend-Food der Stars bekannten Grünkohlchips.

Heute weiß man außerdem, dass es das gesunde Gemüse buchstäblich in sich hat: Vor allem seine sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien

machen ihn zu einem wahren Superfood unter den Gemüsen. Er enthält darüber hinaus viele Proteine und besitzt einen hohen Eisengehalt, mit dem er sogar mit Rindfleisch konkurrieren kann – eine echte Alternative für Vegetarier und Veganer. Zudem enthält die Kohlsorte die Vitamine A, C und K, Folsäure, Kalzium, Kalium, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren. Auch sein hoher Gehalt an Ballaststoffen und Chlorophyll wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Ach ja – und außerdem schmeckt Grünkohl auch außerordentlich lecker. In welcher Variante auch immer ...

ACHTUNG: VITAMINBOMBE!

Grünkohl neu entdeckt

Köstliche Rezepte mit dem Superfood

88 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 16 × 21 cm

€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-1097-4

THORBECKE



Grünkohl-Pesto

Zutaten:

40 g Grünkohl
 40 g Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 1 Spritzer Zitronensaft
 300 ml hochwertiges
 Olivenöl
 20 g Pinienkerne
 Salz
 Pfeffer
 Zucker

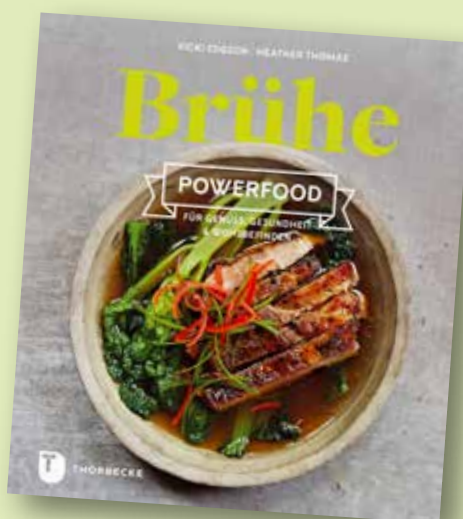
1. Den Grünkohl und die Petersilie putzen, waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Parmesan auf einer Reibe grob raspeln.
2. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer zu einem feinen Pesto pürieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Pesto zusammen mit gekochter Pasta servieren



BRÜHE

Powerfood für Genuss,
 Gesundheit & Wohlbefinden
 176 Seiten mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 21 x 23 cm
 € 19,99 / ISBN 978-3-7995-1098-1
THORBECKE

Selbst gekochte Brühe liegt voll im Trend! Sie ist gesund, nahrhaft und voller wichtiger Nährstoffe. Brühe ist das optimale Wohlfühlessen, das dazu noch gut für Haut, Darm, Gelenke und das Immunsystem ist. Dieses Buch stellt die zehn Grundrezepte für Brühe vor, von der wohltuenden Rinder- oder Markknochenbrühe über eine stärkende Hühnerbrühe bis hin zu köstlichen Fisch- oder Gemüsebrühen. 50 weitere Rezepte zeigen, wie diese Brühen als Grundlage für gesunde und sättigende Suppen, Eintöpfe, Risottos etc. verwendet werden können. Genießen Sie sich schlank, fit und schön mit Brühe!



Knödel sind einfach lecker, machen wunderbar satt und schmecken nach Geborgenheit. Man kann gar nicht genug bekommen von den vielseitigen runden Gaumenschmeichlern! Bei VeggieKnödeln ist für jeden etwas dabei – von herzhaften Klassikern wie Kartoffel- und Brezelknödeln über gesunde Varianten wie Kürbis-Grünkern-Gnocchi und Quinoa-Knödel bis hin zu Spinat- oder Sellerieknödeln. Und nicht zu vergessen die süßen Varianten wie Grieß-, Kirsch- oder Karamellknödel. Knödelstark!



VeggieKnödel

Herzhaft & süß
 88 Seiten mit zahlreichen Fotos
 Hardcover, 16 x 21 cm
 € 14,99 / ISBN 978-3-7995-1110-0
THORBECKE

Fotos: © Alexandra Rode



»Wage zu träumen und lebe deinen Traum«: Mit ihrem »Traumpartner« (dessen Namen sie heute als Ehenamen trägt: Margot Bruns) ist die gebürtige Badenerin ins Allgäu gezogen, um im Einklang mit Mensch, Tier und Natur zu leben. »Pflücke den Tag« ist nicht nur der Titel ihres ersten Buches, sondern auch ihr Lebensmotto. Dabei ist sie sich treu geblieben: »Ich stehe auch heute hinter meinen Texten«, so kommentiert sie die Neuausgaben ihrer beiden Bände »Pflücke den Tag« und »Wage zu träumen« durch den Verlag am Eschbach.

In diesen Neuausgaben steckt viel Herzblut, mit der Augsburgerin Fotografin Andrea Göppel und der Stuttgarter Künstlerin Anna-Katharina Stahl hat sie für die Gestaltung zusammengearbeitet. Die Frage, ob sie denn weitere Bücher schreiben wird, wird durch einen Telefonanruf unterbrochen. Eine Gruppe, deren Eseltrekkingtour vor einiger Zeit aufgrund des Wetters verschoben werden musste, meldet ihre Ankunft. Deshalb fällt Margot Bickels Antwort kurz aus: Ja, das werde sie. Und dann ist sie auch schon zu ihren Eseln verschwunden. Pflücke den Tag!

Margot Bickel (Bruns) im Internet:
www.horsedonkey-station.de



Pflücke den Tag

EIN BESUCH BEI Margot Bickel



**Pflücke den Tag
und geh behutsam mit ihm um**
Mit Fotografien von Andrea Göppel
und einem Aquarell von Anna-Katharina Stahl
64 Seiten, 19 x 23,5 cm, vierfarbig, gebunden
€ 14,99, ISBN 978-3-86917-484-6
ESCHBACH



**Wage zu träumen
und lebe deinen Traum**
Mit Fotografien von Andrea Göppel
und einem Aquarell von Anna-Katharina Stahl
64 Seiten, 19 x 23,5 cm, vierfarbig, gebunden
€ 14,99, ISBN 978-3-86917-485-3
ESCHBACH

Benny, Bonny, Gustl, Patty, Rima, Susi: So heißen ihre Esel. Margot Bickel betreibt die »Horse and Donkey Station« in Isny im Allgäu. Die staatliche anerkannte Tierpsychologin und Verhaltenstherapeutin bietet nicht nur Hilfestellung für verhaltensgestörte Tiere, sondern auch tiergestützte Therapie für Menschen. Dabei helfen ihre Esel: »Esel sind sehr sensible Tiere. Sie spiegeln den Seelenzustand des Menschen wider«, sagt Margot Bickel.

Mit Seelenzuständen kennt sie sich aus und hat eine besondere Gabe, sie in kurzen Texten auf den Punkt zu bringen. »Solange ich denken kann, denke ich gern schriftlich.« Mit 22 Jahren schickte sie eine Sammlung ihrer Texte an verschiedene Verlage, ein kommender Bestseller war geboren: »Pflücke den Tag«, mittlerweile über eine Million mal verkauft. Das war Anfang der 1980er Jahre, in dieser Zeit bestanden Bücher in der Regel aus eng bedruckten Zeilen. »Pflücke den Tag« dagegen stellte die prägnanten Kurztexte von Margot Bickel neben eindrucksvolle Naturfotografien: So nebenbei hat sie damit ein neues Buchgenre erfunden. »Wage zu träumen« und »Geh deinen Weg« hießen ihre nächsten beiden Bände, auf die noch viele weitere folgten. Ihren eigenen Weg ist sie seitdem gegangen und hat viel gesehen: In zwanzig Jahren Seelsorgearbeit hat sie sich in Gesprächsbegleitung und Krisenintervention geübt. Der Erfolg ihrer Bücher habe sie dabei nicht verändert, sagt Margot Bickel von sich – und wer sie heute im Gespräch mit ihren Eseln erlebt, glaubt ihr aufs Wort. Eher versteht man, wie sehr sie die Botschaft ihrer veröffentlichten Texte auch selbst lebt.

EIN STÜCKCHEN HIMMEL für jeden Tag

SO GEHE ICH

In meinem Rücken ist Segen bis hin zu den Bergen.
Vor mir ist Segen bis hin zu den Bergen,
unter mir liegt Segen auf der Erde,
über mir wölbt sich Segen bis zum Himmel.



So gehe ich, wenn der Morgen anbricht.
Hinter mir bleibt der Segen, wo immer ich gehe.
Vor mir wartet Segen auf mich, wo immer ich gehe.
So gehe ich. Wenn der Tag anbricht, gehe ich.

Segen der Navajo



365 Eschbacher Tagesimpulse
Jeden Augenblick segnen
Segensworte für jeden Tag des Jahres
256 Seiten, 12,5 x 15,8 cm,
zweifarbzig, gebunden
€ 14,99, ISBN 978-3-86917-481-5
ESCHBACH



Aus meiner Vorratskammer
Gutes für Herz, Geist und Bauch
48 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 12,99, ISBN 978-3-86917-247-7
ESCHBACH



**Alt werden ist die einzige
Möglichkeit, lange zu leben**
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-465-5
ESCHBACH

Loslassen & Träumen
52 Blatt, 12,5 x 14 cm,
vierfarbig, Spiralbindung, Aufsteller
€ 9,99, ISBN 978-3-86917-480-8
ESCHBACH



Daheim ist es am schönsten
48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-488-4
ESCHBACH



Seelenvorräte

ZUM VERSCHENKEN

Sei gut zu dir

52 Blatt, 12,5 x 14 cm,
vierfarbig, Spiralbindung, Aufsteller
€ 9,99, ISBN 978-3-86917-479-2
ESCHBACH



Gutes von Gestern für heute und morgen

48 Seiten, 12 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 7,99, ISBN 978-3-86917-326-9
ESCHBACH



Vorräte fürs Leben

Eine Speisekammer für die Seele
Mit Illustrationen von Monika Pellkofer-Grießhammer
144 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden
Einstecktasche im Einband und
Lebensrezept zum Herausnehmen
€ 16,99, ISBN 978-3-86917-492-1
ESCHBACH



Sich sättigen
an den Genüssen,
die das Leben
bereithält,
auskosten,
was die Sinne
mit Glück erfüllt
und Lust
spüren lässt,
dass der Geschmack
guten Lebens
zu einem Festtag
gedeiht.

Christa Spilling-Nöker



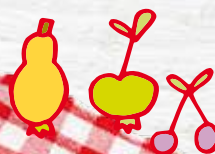
Christa Spilling-Nöker
Ich wünsch dir einen schönen Tag
16 Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, geheftet
€ 4,20, ISBN 978-3-86917-503-4
ESCHBACH



Haben Sie auch noch eine Vorratskammer?

Wie eine kleine Schatzkammer schloss sie sich einst an jede Küche an. Bunte Gläser mit Eingemachtem, getrocknete Kräuter, eingelagerte Äpfel und viel Selbstgemachtes füllten die Regale und verströmten einen wunderbaren Duft. Heute hat der Supermarkt um die Ecke die Speisekammer verdrängt.

Wenn Sie das auch schade finden, dann beleben Sie doch einfach die Vorratskammer für Ihre Seele mit köstlichen Weisheitsgeschichten, belebenden Nachdenktexen, nährenden Gedichten und bekömmlichen Impulsen – eben Vorräten fürs Leben!



KALENDER 2017: Die beliebten Klassiker von THORBECKE



Thorbeckes Schmetterlingkalender 2017

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 × 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-1031-8

THORBECKE

Mit ihrem sanft schaukelnden Flug und ihren strahlenden Farben bezaubern sie wohl jeden: Schmetterlinge sind bei Jung und Alt beliebt, sowohl die heimischen Arten im Garten wie die exotischen in den Schmetterlingshäusern von Zoos und Parks. Seit Sibylla Merian wurden die scheuen Schönheiten immer wieder in prachtvollen historischen Abbildungen festgehalten.

Hier finden sich die schönsten historischen Illustrationen wieder, zusammen mit kleinen Texten, die in die geheimnisvolle Welt der Schmetterlinge einführen. Außerdem auch nützliche Hinweise, wie man bedrohten Arten helfen kann.



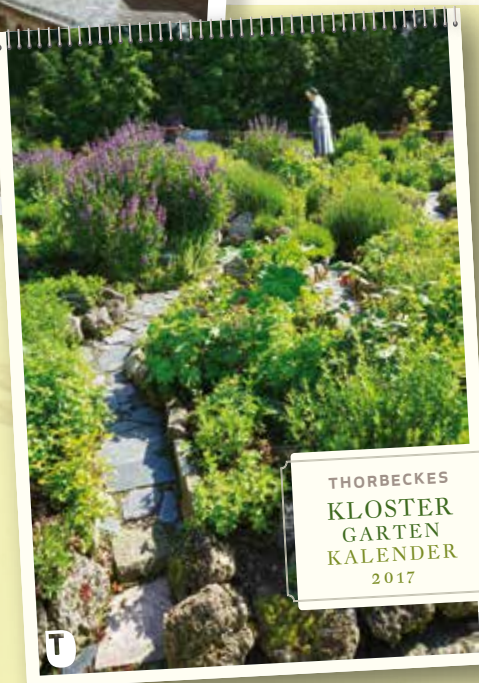
Thorbeckes Kräuterkalender 2017

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 × 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-0693-9

THORBECKE

Kräuter sind kleine Alleskönner: Als unverzichtbare Würzmittel in der Küche, heilsame Helfer bei Krankheiten oder duftende Öle sind sie aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Mit wunderschönen historischen Abbildungen führt der Thorbecke Kräuterkalender durch das Jahr 2017.

Woche für Woche bieten die Kalendertexte Lesens- und Wissenswertes über viele Kräuter und Wildkräuter. Und die prachtvollen historischen Abbildungen sorgen dafür, dass die Woche nicht schnell genug vergehen kann – denn dann darf wieder auf die nächste Seite geblättert werden.



Thorbeckes Klostersgartenkalender 2017

Wochenkalender, 56 Blätter
mit zahlreichen historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 × 32 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-7995-1072-1

THORBECKE

Mit diesem Kalender begibt man sich auf eine Reise zu den schönsten Klostersgärten und erhält durch Bilder und informative Texte einen Einblick in ihre Architektur und Pflanzenwelt voller Schönheit, Heilkraft und Genuss. Man hält in seinem Alltag inne und lässt sich entführen in die Welt dieser wunderbaren Gärten!

Liebe Leserinnen und Leser,

vermutlich liegt für die Meisten von uns der Urlaub schon wieder hinter uns. Aber – sind die Erinnerungen daran eigentlich nicht genau so wertvoll, wie die Urlaubstage selbst? Immerhin bleiben sie uns erhalten – zumal, wenn sie ihren Niederschlag in so hübschen Zeilen oder Erinnerungsfotos finden, wie Sie sie uns für unser letztes Gewinnspiel zugesandt haben. Hier eine kleine Auswahl der Schönsten davon:

URLAUBS Glück

urlaubsglück

einfach
nur noch mensch zu sein
nichts tun
als
loszulassen

vom leben
einfach
sich
in vollen zügen
bedienen
lassen

tanzend
lachend
singend
hüpfend
im bunten reigen
allen lebens
sich
heiter
und
gelassen
einzureih'n

MANFRED F. AUS MANNHEIM

Spiekeroog, immer wieder Spiekeroog.

...weil es sich wie abfliegen anfühlt, wenn die fähre ablegt
...weil 6 km entfernung zum festland so weit weg scheinen wie ein anderer kontinent
...weil kinder wie freie vögelchen über die insel fliegen
...weil huße klappern, aber keine autos rollen
...weil salzluft süß schmeckt

Weil Fernweh so nah zu heilen ist. **FAMILIE F. AUS KÖLN**

Ein Ort zum träumen

Vor etlichen Jahren in Holland mit meiner Familie beim Zelten. An einem sonnigen Sommertag fanden wir ganz überraschend einen kleinen süßen Ort mit dem reizenden Namen Hippolytishöft. Wir spazierten über einen idyllischen alten Friedhof mit interessanten, teilweise schon leicht gebeugt stehenden Grabsteinen. Auch eine kleine graue Kirche mit lustigem Türmchen befand sich auf dem Friedhof. Wir fühlten uns fast ins Mittelalter versetzt. Der Friedhof war in dem Moment ganz leer und sehr ruhig, es rauschten nur die großen Bäume und zwitscherten die Vögel. In der Nähe des Ortes am Strand fanden wir viele, viele Muscheln, die von der Farbe an Bernstein erinnerten. Auch am Strand war es ruhig und friedlich. Dies war ein schönes Urlaubserlebnis, an das ich mich gerne erinnere.

HEDI D. AUS DONAUWÖRTH

Lebe gut Geschenktipps für den Herbst



Mit dir durch dick und dünn
Für meine wunderbare Freundin
48 Seiten, vierfarbig
Hardcover, 16 x 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-86917-468-6
ESCHBACH

Sie sind gute Köchinnen, einfühlsame Zuhörerinnen, ideenreiche Ratgeberinnen, sie sind weise, kommen mit zum Schuhe kaufen, sie können trösten, mit uns lachen und weinen, sie sind meistens ehrlich, sie sind einfach unersetzlich – unsere besten Freundinnen. Von solchen ganz besonderen Freundschaften erzählen die hier ausgewählten Texte. Voller Humor, Charme und Esprit.

Sie waren schon immer das wahre Soulfood – Suppen erwärmen unseren Magen und unsere Seele. Und mit Gemüsesuppen tun wir dem ganzen Körper etwas Gutes! Neben Klassikern wie Kürbissuppe oder Solyanka präsentiert dieses Buch ungewöhnliche Variationen und exotische Genüsse – hier ist für jeden etwas dabei!



Thorbeckes kleines Suppenglück
64 Seiten, vierfarbig
Halbleinen, 11 x 17 cm
€ 8,99 / ISBN 978-3-7995-1100-1
THORBECKE



Die Sonne lacht den Himmel blau
Gute-Laune-Wünsche für Schlechtwettertage
48 Seiten, vierfarbig
Hardcover, 12 x 19 cm
€ 7,99 / ISBN 978-3-86917-487-4
ESCHBACH

Diese Guten-Laune-Wünsche schenken schöne Aussichten für jede Wetterlage. Und das geht so: Sie fangen ein Bündel gelber Sonnenstrahlen. Zeigen, wie man das Licht direkt ins Herz lässt. Und schon schafft man es, unter jeder Wolke hindurchzuschlüpfen. Ein Buch mit Lächelfaktor. Mit Texten von Anselm Grün, Angelika Wolff, Cornelia Elke Schray, Maria Sassin, Doris Bewernitz.

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 „**DRACHEN STEIGEN LASSEN**“. Schicken Sie uns Ihr schönstes Foto von Ihren Erlebnissen mit Ihrem Drachen im Herbstwind.

Die schönsten Beiträge veröffentlichen wir auf www.lebe-gut-magazin.de

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 „Das Apfelsorten-Backbuch“. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 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.: 900380

Einen Drachen steigen lassen

ULRICH PETERS

Lange Leine lassen
und doch festhalten

Weise werden
im Umgang mit Widerständen

Gegenwinden nicht ausweichen
sich von ihnen tragen lassen

Hoch hinaus wollen
aber nicht steil nach oben

Ruhig kreisen
auf und ab steigen

An den Himmel rühren
und fest auf der Erde stehen

Einen Drachen steigen lassen
heißt fürs Leben zu lernen

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Weihnachtsausgabe



erscheint im November 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