

GENIESSEN · VERSCHENKEN · BEDENKEN

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Lebe gut

NR.16 FRÜHLING 2017

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

NEU Ihr
Kunden-
magazin

© SHUTTERSTOCK

BÄUME

und ihre spirituelle
Weisheit

GARTENGLÜCK

mein erster
eigener Garten

RADFAHREN

unterwegs mit
allen Sinnen

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 Stropfel

Chefredaktion: Matthias Reimann
Gestaltung: Finken & Bumiller

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
© 2017 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Februar 2017
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

grüner Faden Hoffnung
mit der Beharrlichkeit
einer Graswurzel
durchbohrt er
die betongraue Decke
meiner Ängste
dringt durch die Ritzen
müder Fragen
klopft an der leeren Schwere
meines Herzens

grüner Faden Hoffnung
ich will ihn angießen
mit dem Wasser des Lebens
damit er immer
weiterwachsen kann
in mir

CORNELIA ELKE SCHRAY

EDITORIAL

Gestatten, hier KOMMT GRÜN

Der Trend geht grün. Jedenfalls, wenn es nach dem Unternehmen Pantone geht, das ein gleichnamiges Farbsystem für die Druckindustrie, Mode- und Interiorbranche entwickelt hat. Deren Trendprofis haben Grün (Greenery) gerade eben zur „Farbe des Jahres 2017“ erkoren. Und auch wer durch die Hallen der Interior-Messen in Köln, Paris und Frankfurt flaniert, gelangt zur gleichen Einschätzung: Es grünt so grün ...

Der Trend geht grün. Niemals im Jahr ist das so wahr, wie im anbrechenden Frühjahr. Grün, das ist der Farbton der Frühlingsgefühle. Das Schwarzweiß des Winters weicht. Grau wird Grün. Es kommt wieder Farbe ins Leben. Frische und zarte Kraft, die aus den Knospen der Blumen und Bäume bricht. Vielleicht erleben wir das erste Grün des Frühjahrs auch deshalb so intensiv, weil ihm ein Versprechen innewohnt: Grün, das ist der Inbegriff des Lebendigen. Grün ist die Hoffnung. Grün steht für Gesundheit.

Hildegard von Bingen schrieb der Grünkraft sogar unmittelbar heilende Wirkung zu. Grün steht für Entfaltung. Ganz wörtlich übrigens. Die Wurzel des Wortes liegt im alten germanischen Wort *ghro*. Das heißt soviel wie wachsen und gedeihen und etwas rundum Positives. Nicht von ungefähr sprechen wir davon, einer Sache oder einem Menschen grün zu sein. Und wohl nicht ganz zufällig ist Grün im Verkehr das Signal für freie Fahrt.

Der Trend geht grün. Freie Fahrt also ins Frühjahr. Nicht länger warten. Wechseln auch wir mit dem Frühling an die grüne(n) Seite(n) des Lebens und mischen wir unseren grauen Alltag neu auf.

Lebe gut lädt Sie ein und wünscht Ihnen von Herzen, dass für Sie alles in den grünen Bereich kommt und Sie Ihre Tage über den grünen Klee werden loben können ...

Ihr
Ulrich Peters

Verlagsgruppe Patmos
Der Vorstand



Solange ich denken
und schreiben kann,
BIN ICH GLÜCKLICH

Ich las »Da stirbst du nicht dran« und vergaß, dass ich Sachliteratur las. Erzählt wird die Geschichte eines Vollblutjournalisten, der an Parkinson erkrankt und sich auf den Weg macht, dieses unbekannte Terrain zu erkunden, eine Geschichte, die sich liest wie ein Roman, mitreißend, nachdenklich, plastisch. Ein Buch, das tiefgreifende Fragen zu Tod und Leben, Gedächtnis und Erinnerung aufwirft und dennoch immer mild und humorvoll bleibt. *Marcel Möring*

» ... liest sich wie ein Film. Henk Blanken führt den Leser durch seine Geschichte, plastisch, assoziativ, in atemberaubenden Szenen.« **DE VOLKSKRANT**

Henk Blanken hat als Journalist für die führenden Zeitungen in den Niederlanden gearbeitet. Er wurde mit zahlreichen wichtigen Journalistenpreisen ausgezeichnet und hat ein Standardwerk über narrativen Journalismus verfasst. 2011 erhielt er mit 51 Jahren die Diagnose Parkinson. Er lebt mit seiner Familie in der Nähe von Groningen, Niederlande.

Da stirbst du nicht dran
Was Parkinson mir gibt
240 Seiten,
Harcover, Schutzumschlag, Leseband
€ 20,- / ISBN 978-3-8436-0850-3
PATMOS

AUCH ALS
e BOOK



Lebe gut im Gespräch mit Henk Blanken

Lieber Henk, du sagst, dass Parkinson dir mehr gibt, als es dir nimmt. Wie meinst du das genau?

Ich weiß, es klingt komisch und pathetisch, insbesondere für skeptische Journalisten wie mich. Fakt ist aber, dass ich mich besser und vollständiger fühle. Als wäre ich über meine Bestimmung gestolpert. Wenn ich sage, dass Parkinson mir mehr gibt, als es mir nimmt, dann ist das auch ein pragmatischer Weg, mit solchen Dingen umzugehen. Es gibt ja keinen Ausweg. Also macht Bedauern auch keinen Sinn. Du kannst dein Schicksal nur akzeptieren und den Moment genießen. Ich versuche die Schönheit, die Poesie und den Humor darin zu finden, aber natürlich weiß ich auch, es ist wie Pfeifen im dunklen Wald.

Es ist auch ein berührendes Buch über Vater-Sohn-Beziehungen und über den Verlust einer großen Freundschaft. Warum spielen diese beiden Aspekte in deinem Buch eine so große Rolle?

Als ich meine Diagnose bekam, tauchten all die großen Fragen des Lebens auf. Was ist der Sinn des Lebens? Wie will ich sterben? Wie werde ich das meinen Kindern, Nina und Daniel, erklären. Ich wusste, ich konnte nicht einfach ein Essay über Parkinson schreiben. Es musste eine Geschichte über mein Leben sein, über den Mann, der ich war. Und ich stellte mir Fragen wie: Werde ich wie mein Vater sein? Habe ich meinen besten Freund verraten? Die Geschichte erzählte sich wie von selbst. Ich entdeckte eine Wahrheit über mich und das Leben, die ich vermutlich ohne die Krankheit nie erkannt hätte. Es geht immer um die großen Fragen, fürchte ich. Und die zaghaften, oft slapstickartigen Antworten. Ich bin ein großer Verehrer von Woody Allen. Das erklärt wohl einiges.

Du setzt dich im Buch sehr mutig mit der Frage auseinander, wie lange ein Leben lebenswert ist. Hast du darauf für dich eine Antwort gefunden?

Ich dachte, ich hätte eine Antwort gefunden. Ich war davon überzeugt, dass du das Beste im Leben nur genießen kannst, wenn du auch bereit bist, das Schlimmste zu akzeptieren. Ich zitiere aus meinem Buch: »Wer das Leben auskosten will, muss auch bereit sein, kopfüber ins Leben einzutauchen. Leid ist der Preis der Euphorie, verlassen zu werden der Tribut der Liebe, der Wahnsinn einer Schreibblockade der Obolus, den man für eine gute Geschichte zu entrichten hatte.«

Das war vielleicht albern. Romantischer Quatsch. Aber es steckt ein Funken Wahrheit darin. Und es hilft mir, zu akzeptieren, dass ich vielleicht im Rollstuhl sitzen werde, irgendwann ...

Welche Bedeutung hat für dich das Schreiben über dein Leben mit dieser Krankheit?

Es tröstet mich natürlich irgendwie. Und es spendet auch anderen Trost, die ebenfalls an Parkinson oder an einer anderen Krankheit leiden. Ich wollte keinen medizinischen Ratgeber schreiben, sondern eine Geschichte, die sich wie ein Roman liest. Ich weiß, dass Menschen sich aus vielerlei Gründen mit der Hauptfigur in meinem Buch identifizieren können. Es ist hart. Aber am Ende ist es eine gute Geschichte.

Wurzeln

Bäume bestärken mich, mich noch tiefer im Leben zu verwurzeln.

Beim Wandern bin ich immer wieder angerührt von der Vielfalt und Weitläufigkeit der Baumwurzeln. Sie ermutigen mich, meinen Standpunkt einzunehmen, in dem ich die hellen und dunklen, die leichten und schweren Seiten meines Daseins annehme und integriere.

Bäume eröffnen mir eine befreiende Lebensperspektive, sie sagen mir: »Je tiefer deine Wurzeln sind, umso mehr kannst du dich auf die Äste hinauswagen und du verlierst die Angst vor dem Fremden.« Identität ist nur lebensbejahend, wenn sie sich nicht durch Ausgrenzung entwickelt, sondern im Entdecken der Verbundenheit in der Verschiedenheit.

Diene Platz

BÄUME

unsere Weggefährten



Pierre Stutz ist einer der gefragtesten spirituellen Lehrer unserer Zeit. Er lebt am Genfer See und inspiriert in Vorträgen und Kursen im gesamten deutschsprachigen Raum die Menschen zu einer geerdeten und befreienden Spiritualität. Seine über vierzig Bücher haben eine Auflage von mehr als einer Million Exemplaren.

Die Fotos der Bäume stammen von der Fotografinmeisterin und Buchgestalterin Andrea Göppel.



Bäume sind von Kindesbeinen an meine Begleiter. Meinem Lieblingsbaum, einer Birke, habe ich alles anvertraut. Sie hat mich zum Dasein bestärkt; schützend, zuhörend, herausfordernd war sie da für mich. Als sie eines Morgens gefällt wurde, verstand ich die Welt nicht mehr ... Seit dieser schmerzlichen Erfahrung sind Bäume auch meine spirituellen Begleiter. Ich bin mit ihnen in einem inneren Dialog. Ich schaue sie nicht nur an und spreche mit ihnen, sondern ich lasse mich von ihnen an-sehen und sie sprechen mir tiefe Lebensweisheiten zu. Seit vielen Jahren ermutigen sie mich, meinen ureigenen Weg zu gehen. Sie erlauben mir unvollkommen zu sein, kraftvoll und verletzlich. Die Texte dieses Buches sind im Austausch mit den Bäumen entstanden. Sie erzählen von der göttlichen Lebenskraft, die alles beseelt.

Pierre Stutz, Lausanne, Januar 2017

Die spirituelle Weisheit der Bäume

Eine Entdeckungsreise
64 Seiten, durchgehend vierfarbig, mit vielen
Fotografien
Harcover, Schutzumschlag
€ 17,- / ISBN 978-3-8436-0875-6

PATMOS





Es ist jahreszeitlich und tageszeitlich sehr unterschiedlich, was die Sinne geboten bekommen. Aber geweckt werden sie vor allem bei der morgendlichen Fahrt zur Arbeit. Und sie können noch einmal achtsam werden beim Heimradeln.

Mit allen
SINNEN
unterwegs

Das Spüren der Atmosphäre beim Heraustreten aus der Wohnung mag ich besonders. Kalt und frisch oder – im Sommer – schon etwas angewärmt, kann ich die Morgenluft riechen, schmecken und spüren. Im Laufe der Fahrt wird die Luft angereichert mit einem Duft, den es aufzunehmen gilt: feuchtes Gras, Blütenduft ... Es gibt unsichtbare Räume, die ich im Laufe der Fahrt betreten kann, manchmal unaufmerksam, manchmal erwartungsvoll: die etwas wärmere Luft am Stausee, den Wechsel von der Sphäre der Autostraße in den Wald und wieder heraus. Obwohl wir unsere Ohren nicht verschließen können, dauert es an manchen Tagen eine Zeitlang, bis ich das Zwitschern der Vögel oder das Plätschern des Wassers höre. Zu sehr bin ich schon in Gedanken bei einem Arbeitsvorhaben. Für das Sehen gibt es nahezu keine Begrenzung, das Schauen gehört zum Radeln dazu – die Aufmerksamkeit für alles auf dem Weg. Aber es gibt natürlich auch kleine Stationen fürs Auge, die mich erfreuen, seien es bestimmte Bäume, ein Blick, der sich weiten kann oder durch eine überwachsene Baumallee eingeführt wird. Es bringt mich in die Gegenwart, wenn ich mich auf den »Hunger« meiner Sinne einlasse. Es sind kurze Momente, manchmal habe ich sie, wenn ich in der Arbeit ankomme, schon wieder »vergessen«. Neben den Sinneseindrücken, die ich erwarte, gibt es die Überraschungen: Ein Erdbeerfeld schickt seinen intensiven Duft bis zu mir auf den Radweg, sodass ich die Erdbeeren fast auf der Zunge schmecken kann. Eine Allee von Akazien hüllt mich plötzlich mit einer mediterranen Honigluft ein. Ein Eisvogel lässt mich einen schnellen Blick auf sein leuchtendes Gefieder erhaschen. Ein Notarztwagen gellt

mir in den Ohren. Ich bin still und werde still, meine Sinne sind auf Empfang gestellt und werden auf verschiedenste Weise reich beschenkt mit der Wirklichkeit um mich herum.

Claudia Nietsch-Ochs und Robert Ochs fahren täglich mit dem Rad. Humorvoll und hinter sinnig beschreiben sie ihre Beobachtungen auf dem Weg und am Wegesrand, ihre Begegnungen mit Menschen und Tieren, ihre Erlebnisse bei Wind und Wetter. Ein Buch, das Lust macht auf Bewegung in der Natur, im Kopf und im Herzen.



Das Glück hat zwei Räder
Das Leben mit dem Rad erfahren
88 Seiten, vierfarbig mit Illustrationen
Klappenbroschur, Spotlack
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0892-3
PATMOS



AUCH ALS
e BOOK

Lebenslust für alle Fälle
Strategien für Körper, Geist und Seele
184 Seiten, zweifarbig
Hardcover mit Leseband
€ 15,- / ISBN 978-3-8436-0790-2
PATMOS

Diät- und Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck – was uns die Medien ständig verordnen wollen, erzeugen meist nur Stress und Zeitnot. Was dabei fehlt, ist die

Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund. Für unser Wohlbefinden, unser seelisches Gleichgewicht und unseren Körper. Auf humorvolle und leichte Art zeigt uns Andrea Länger, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann.



AUCH ALS
e BOOK

Das Dankbar-Prinzip®
Kraft und Gelassenheit im Alltag finden
158 Seiten
Paperback
€ 15,- / ISBN 978-3-8436-0910-4
PATMOS

Die verwandelnde Kraft der Dankbarkeit kann unser Leben positiv beeinflussen. Das Dankbar-Prinzip zeigt einen Weg auf, zu

den eigenen Kraftquellen zu finden, um den tagtäglichen Herausforderungen zuversichtlich zu begegnen. Denn: Wir sind nicht dankbar, weil wir glücklich sind. Wir werden glücklich, wenn wir dankbar sind. Ein Buch, das Freude und Leichtigkeit weckt und hilft, neue Perspektiven auf das Leben und den Alltag zu gewinnen.



FREUNDSCHAFTEN für das wahre Leben

Henrietta spürt den Wind
32 Seiten
durchgehend vierfarbig
Hardcover 22 x 24 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-8436-0881-7
PATMOS



Henriettes allerliebste Beschäftigung sind Computerspiele. Und die sind auch ihre zweitliebste Beschäftigung. Und ihre drittliebste ...

Bis die Kinder aus ihrer Nachbarschaft versehentlich einen Ball durch die Fensterscheibe ihres Zimmer schießen und Henriette fürchterlich erschrickt. Von da an passieren plötzlich eine ganze Menge aufregend neuer Dinge im Leben von Henriette. Sie lernt Ole, Paulchen und Luise kennen, den Kaulquappenschwur, Paulchens Lieblingsbaum, den Bach und den Frühlingwald. Und am Ende des Tages hat sie kein Computerspiel – sondern drei richtige Freunde gewonnen.

EIN FEST für dich!



Endlich ist er da, der kleine Mensch!

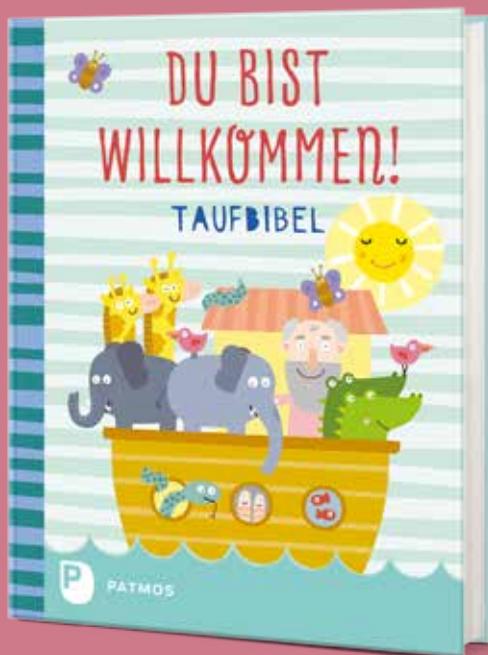
Mit der Taufe feiern Familie, Paten und Freunde sein Willkommensfest und wünschen sich Gottes Segen für sein Werden und Wachsen.

Du bist willkommen – das neue Taufalbum erklärt mit zauberhaften Zeichnungen, was die Symbole der Tauffeier wie Kerze und Taufkleid, Wasser und Chrisamöl bedeuten. Und es lässt reichlich Platz für viele schöne Erinnerungen und gute Wünsche.

Du bist willkommen – die neue Taufbibel nimmt die Kinder mit in die Welt des christlichen Glaubens und führt diese anhand von vielen frischen, kindgerechten Zeichnungen in über 20 biblische Geschichten ein. Ein Buch wie ein Samenkorn, aus dem der Glaube wachsen kann.

Du bist willkommen!

Taufbibel
64 Seiten mit Spotlack, durchgehend
vierfarbig
Hardcover, 16 x 21 cm
€ 15,- / ISBN 978-3-8436-0896-1



Du bist willkommen!

Taufalbum
48 Seiten mit Spotlack, durchgehend
vierfarbig
Hardcover, 22 x 24 cm
€ 15,- / ISBN 978-3-8436-0897-8
PATMOS





Mein ERSTER GARTEN

Lesen unter einem Apfelbaum, Blumensträuße binden, Grillen, Gemüse ernten, ein Kräuterbeet anlegen ... Was kann man in einem Garten nicht alles machen, von dem man immer schon geträumt hat. Bis der Traum Wirk-

lichkeit wird – und er plötzlich da ist, der erste eigene Garten ...



Jetzt bin ich Gärtner! Das erste Mal im Leben ...

Da versteht es sich von selbst, dass man am liebsten gleich loslegen will um sich seinen Gartentraum zu verwirklichen. Doch das Gartenglück will Schritt für Schritt erarbeitet werden.

Zunächst stellt sich nämlich die Frage: Wie sieht mein Traumgarten eigentlich aus? Wie will ich ihn nutzen und wie viel Zeit will oder kann ich investieren? Ein Garten lediglich zum Chillen und Grillen erfordert schließlich weniger Arbeit als etwa ein Bauerngarten mit bunten Blumen und allerlei Gemüse.

Herrscht Klarheit, welche Art von Garten es denn sein soll, folgen weitere Fragen: Was braucht man eigentlich alles zum Gärtnern? Mit Sicherheit das eine oder andere Gartengerät. Was taugt der Boden? Womöglich

braucht er dringend ein paar Nährstoffe. Welche Pflanzen passen zusammen? Wie legt man einen Rasen an? In welchem Monat wird gesät oder ausgesetzt? Wie hält man das Unkraut in Schach ...

Schnell wird klar: Je weiter man sich in die Materie einarbeitet, desto mehr Fragen ergeben sich, je mehr man sich informiert, desto verwirrender werden die zahlreichen Tipps.

Doch jetzt kommt Hilfe: Mit ihrem neuen Buch „Jetzt bin ich Gärtner“ nimmt die Gartenbau-Ingenieurin und Fachjournalistin für verschiedene Gartenzeitschriften, Dorothee Waechter, den Garteneinsteiger an die Hand – und führt ihn unterhaltsam, kenntnisreich und systematisch Schritt für Schritt zu seinem Gartenglück.



Jetzt bin ich Gärtner!
Schritt für Schritt zum Gartenglück
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 24 cm
€ 20,- / ISBN 978-3-7995-1145-2
THORBECKE

AUCH ALS
e BOOK



Wie kriert man seinen ganz individuellen Traumgarten – einen Garten, der alles andere als perfekt sein soll. Ein Garten, der eine ganz besondere Stimmung verbreitet, in dem die Zeit scheinbar stehen geblieben ist. Ein solches Kleinod anzulegen, ist nicht aufwendig. Ellen Forsström und Angélique Ohlin zeigen in ihren wunderschönen Fotos, Gartenbeschreibungen, Ideen und Skizzen, wie man Stück für Stück seinen Traumgarten verwirklichen kann.

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



Da greift *jeder* zu!

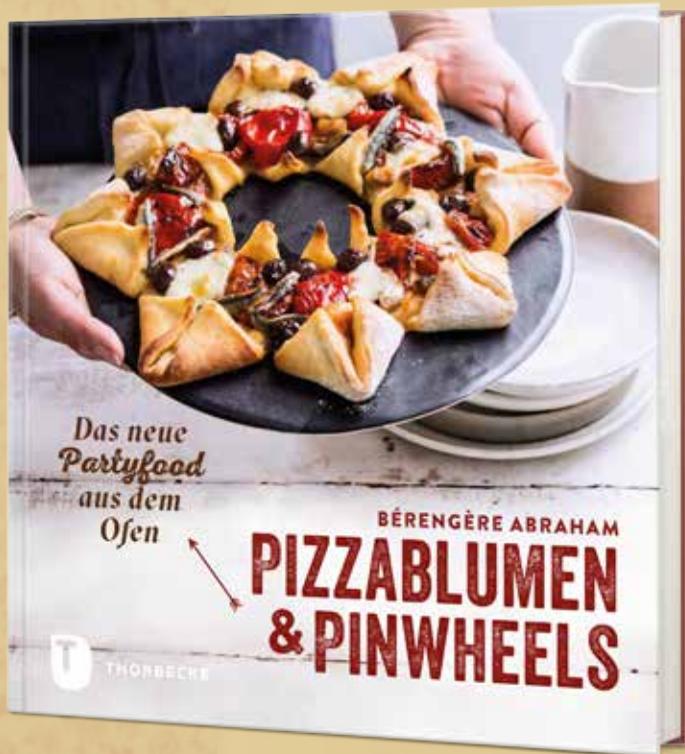
Stellen Sie sich eine ofenfrische Pizza vor: duftend, knusprig, riesig ... Kaum vorstellbar, dass es jemanden gibt, dem hier das Wasser nicht im Mund zusammenläuft - insbesondere angesichts der unzähligen Varianten, die es von Pizzen gibt.

Doch so verschieden der Geschmack – die Form einer Pizza ist immer gleich: rund oder rechteckig vom Blech geschnitten. Ein Hingucker ist das nicht unbedingt und eine Partyüberraschung schon gar nicht. Dabei können Pizzen auch viel origineller präsentiert werden, wie man derzeit in einschlägigen Kochblogs sowie auf Facebook

& Co. entdecken kann: „Pizzasonne“, „Pull-Apart-Bread“, „Rosenkuchen“ oder „Nutellablume“ heißen dort die neuesten Trends – einfache bis kunstvoll geklappte und geflochtene Kreationen, die genauso dekorativ aussehen wie sie lecker schmecken! Damit macht jeder Eindruck!

Die Sonnenblume

1. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 runde Teigplatten von 30 cm Durchmesser ausrollen. Auf einer Teigscheibe die Füllung ringförmig am Rand entlang und als Klecks in der Mitte der Scheibe verteilen.
2. Die zweite Teigscheibe darauflegen und eine Schale über die Füllung in der Mitte stülpen. Den Teigrand in ca. 20 Streifen schneiden.
3. Die Lamellen um 90 Grad drehen, damit die Füllung nach oben zeigt.



Pizzablumen und Pinwheels
96 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 9,99 / ISBN 978-3-7995-1160-5
THORBECKE

AUCH ALS
e BOOK

Süßkartoffeln
Rezepte für gesunden Genuss
64 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, 19 x 19 cm
€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-1179-7
THORBECKE



AUCH ALS
e BOOK

Süßkartoffeln erobern derzeit die Herzen von Genießern und Gesundheitsbewussten: Sie enthalten nicht nur viele Ballaststoffe und Vitamine sondern schmecken einfach wunderbar.

Man kann sie backen, braten, frittieren oder kochen, mit exotischen Gewürzen kombinieren oder aber wie klassische Kartoffelgerichte zubereiten und dem Gericht damit einen besonderen Dreh geben. Und dank ihres süßen Aromas eignen sie sich auch für glutenfreies Gebäck und andere Süßspeisen. Übrigens: Süßkartoffeln gibt es inzwischen auch hierzulande: Immer mehr Bauern bauen diesen gesunden und schmackhaften Exoten an und bieten ihn auf den Wochenmärkten oder im Hofladen an!



Ein Hoch auf das **KÖNIGLICHE** Gemüse

Spargel läutet nicht nur die Saison der frischen Gemüse ein. Auch aufgrund seines edlen Geschmacks erwarten ihn seine Fans sehnsuchtsvoll. Ob weiß, grün oder violett, ob in Salaten, Omeletts, zu Pasta oder als Beilage – Spargel überrascht in immer wieder neuen, edlen Kombinationen. Und manchen ist er einfach pur am liebsten – mit geschmolzener Butter und einigen knusprigen Kartoffeln als Beilage ...

Wer Spargel jedoch von seinen vielen verschiedenen Seiten kennenlernen möchte, findet jetzt eine reiche Auswahl an leckeren Rezepten: Wie wäre es zum Beispiel mit Süßkartoffeln und Feta, oder Spargelrisotto mit Parmesan oder Spargelwaffeln mit Hähnchenbrustfilet und Paprikasauce. Oder auch klassisch – ganz nach Wilhelm Busch: “Denn Spargel, Schinken, Koteletts / Sind doch mitunter auch was Netts.”

Grüner Spargelsalat mit Sesam und Minze

für 4 Personen, vegetarisch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 1 kg grüner Spargel
- 4 EL weißer Balsamico
- 4 EL Traubenkernöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Sesam
- 200 g Feta
- 1 Handvoll Minze

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in einen Dämpfeinsatz legen. Im geschlossenen Topf 10–15 Minuten bissfest dämpfen.
2. Den Essig mit dem Öl, dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker verquirlen. Den fertigen Spargel kalt abschrecken, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Dressing vermengen und zur Seite stellen.
3. Den Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun und duftend rösten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Den Feta würfeln. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken. Den Sesam, den Feta und die Minze unter den Spargel mischen und den Salat abschmecken.



© STOCKFOOD GMBH

Endlich Spargelzeit!

Neues und Klassisches zum Genießen

64 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 19 x 19 cm

€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-1158-2

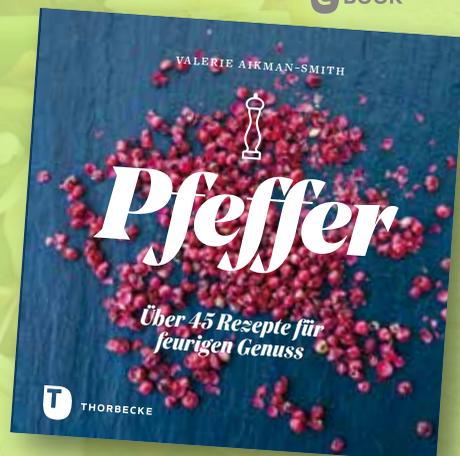
THORBECKE

AUCH ALS
e BOOK



Pfeffer verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas. Dabei ist Pfeffer nicht gleich Pfeffer. Verschiedene Sorten haben ganz unterschiedliche Aromen, und so vielfältig wie die Anwendungen dieses wunderbaren Gewürzes sind auch die hier versammelten Rezepte. Anregungen zum Zusammenstellen eigener Mischungen sowie Rezepte für Basics wie Senfe oder Öle ergänzen die Auswahl an besonderen Hauptgerichten und raffinierten Süßspeisen.

AUCH ALS
e BOOK



WUSSTEN SIE SCHON?

- 1) Der letzte Erntetag für Spargel ist der 24. Juni.
- 2) Machen Sie beim Kauf den Quietsch-Test: Wenn der Spargel beim Aneinanderreiben quietscht, ist er frisch.
- 3) Damit der Spargel beim Kochen schön weiß bleibt, je eine Prise Salz und Zucker sowie etwas Zitronensaft ins Wasser geben.

Pfeffer

Über 45 Rezepte für feurigen Genuss

64 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 19 x 19 cm

€ 12,99 / ISBN 978-3-7995-1133-9

THORBECKE



Das abgebildete Buch erhalten Sie
über unseren Webshop
www.verlag-am-eschbach.de
oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung



1
Sitz der Freude
Svastikasana
Mit weitem Herzen –



2
Der Berg
Urdhva Hastasana
Standfest und handfest –
sich dem Leben



3
Der nach unten schauende Hund
Adho Mukha Svanasana
Mit Hand und Fuß –
Erde und Himmel nah



4
Der Baum
Vrikshasana
Fest verwurzelt
der Sonne zuwachsen,
eine Kerlin wie ein Baum



Liebe Yoga-Freundinnen,

kennen Sie die Erfahrung auch, egal, wie es Ihnen vor einer **Yoga-Stunde** ging, hinterher geht es Ihnen besser? Wenn ich mich völlig erschöpft auf meine Matte schlich, beobachtete ich nach einigen Yoga-Asanas die zurückkommende **Vitalität** und **gute Laune**; wenn ich meinen Kopf übervoll hatte mit Plänen, Pflichten, Terminen, ruckzuck war er wie ausgefegt; wenn ich mich klein und deprimiert fühlte, wuchs ich und spürte bald meine „Gorillabrust“; wenn ich zappelig und nervös war, fand ich innerhalb kürzester Zeit wieder meine **innere Ruhe**, und wenn ich mich morgens noch steif und unbeweglich fühlte, staunte ich über meine neuen **Bewegungsspielräume** und spätestens am folgenden Tag über Muskeln und Knochen, von deren Existenz ich bis dahin teilweise noch nicht einmal etwas ahnte. Wenn Sie diese **Erfahrung** teilen, dann gehören Sie auch zu dem immer größer werdenden Kreis der Yogafreundinnen, die bereits erfahren und spüren durften, dass Yoga zwar keine



Man muss sie einfach gern haben, die originellen kleinen Yoga-Freundinnen aus Pappmaschee von Dorothea Siegert-Binder. Verschmitzt und augenzwinkernd zeigen sie, dass Yoga etwas für alle ist und in jedem Alltag einen Platz haben kann. Die Freiburger Künstlerin Dorothea Siegert-Binder, geb. 1957, hat diese wunderbaren Figuren voller Yoga- und Lebensfreude aus Pappmaschee geschaffen.



12
Totenstellung
Savasana
In der Ruhe liegt die Kraft



11
Schulterstand
Sarvangasana
In der „Kerze“ das innere
Licht leuchten lassen



10
Der Bogen
Dhanurasana
Den Bogen spannen



Weitere Informationen zur Künstlerin finden Sie unter
www.siegert-binder.de

DAS BESONDERE *Yoga-Buch* AUS ESCHBACH



5

Das Dreieck
Trikonasana
Aller guten Dinge sind drei –
zum Dreieck werden



6

Der Held 2
Virabhadrasana 2
Sich dem Leben stellen –
Heldin des Alltags



Wunder wirkt, aber doch irgendwie ein *Allheilmittel* ist gegen alle oben beschriebenen Beschwerden und eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

Ich glaube, das Geheimnis liegt darin, dass man sich durch die Yoga-Praxis wieder mit sich selbst eins fühlt. Eine meiner Yogakurs-Teilnehmerinnen beschrieb das mal so: „Ich bin mir im Yoga so nah.“ Genau darum geht es.

Yoga kennt kein Alter und ist für alle da: Große, Kleine, Dicke, Dünne, Junge und Alte – dich und mich.

Ganz in diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel *Freude* und dass Sie in Bewegung bleiben und das Schmunzeln beim Ringen um das Gleichgewicht, die Standfestigkeit und Beweglichkeit auch und gerade beim Yoga-Üben nicht vergessen.

Ihre Claudia Peters



9

Der Drehsitz
Bharadvajasana
Umsichtig und doch
ganz bei sich sein



8

Stockhaltung
Dandasana
Haltung bewahren
und ein großes Herz zeigen



7

Der Held 3
Virabhadrasana 3
Mutig – nicht nur den Blick –

Bewegte Frauen
64Seiten, 16 x 19 cm,
vierfarbig, gebunden
€ 15,-, ISBN 978-3-86917-522-5
ESCHBACH



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

ZWISCHEN *Himmel* BEFLÜGELNDE WEGBEGLEITER



Uwe Wolff, geb. 1955, unterrichtet Kulturgeschichte der Engel an der Universität Hildesheim. Schutzengel sind für ihn große Liebende. Sie stehen jedem Menschen zur Seite.

Dieses kleine Buch vom Schutzengel will dein Wegbegleiter sein. Es antwortet auf die Fragen vieler Engelfreundinnen und -freunde. Es erzählt von himmlischen Begegnungen und beflügelnden Schlüsselerelebnissen. Möge es in dir die Stimme des Engels erwecken, der sagt:

Ja, ich liebe dich, so wie du bist. Sei guten Mutes. Du kannst auf dem Weg zur Mitte nicht verlorengelhen!

Uwe Wolff

Weitere Informationen zur Uwe Wolff unter www.engelforscher.de



Die Karte zum Buch

Uwe Wolff
Das kleine Buch vom Schutzengel
Wie er dich durchs Leben leitet
144 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden
Einstecktasche im Einband und Plakat zum Herausnehmen
€ 17,-, ISBN 978-3-86917-530-0
ESCHBACH

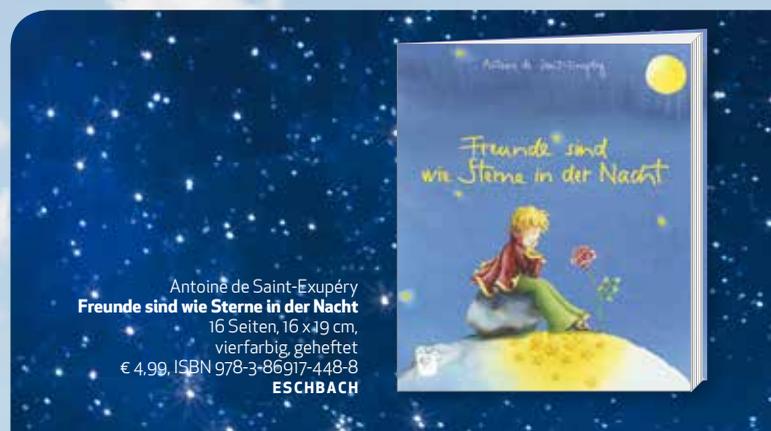


Schutzengel
Ein Engel nimmt dich an der Hand.
Blick nach oben:
Für dich leuchtet Liebe.
Unter seinen Flügeln geborgen wirst du neue Wege gehen.
Atme auf und erkenne:
Voll Wunder ist die Welt im Ganzen.

Uwe Wolff

B6-Karte Nr. 6254
Schutzengel
ESCHBACH

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY ZUM *Verschenken*



Antoine de Saint-Exupéry
Freunde sind wie Sterne in der Nacht
16 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, geheftet
€ 4,99, ISBN 978-3-86917-448-8
ESCHBACH



Oster- BRÄUCHE

Liebe Leserin, lieber Leser,

zu den schönsten Osterbräuchen gehört das Färben und Bemalen von Eiern. Am besten zusammen mit Kindern, die hierbei begeistert mitmachen. Während die gefärbten hartgekochten Eier Ostern meist nicht lange überleben, schmücken die bemalten ausgeblasenen den alljährlichen Strauß aus blühenden Osterzweigen. Den zahlreichen Zuschriften zu Folge, die Sie uns dieses Mal wieder geschickt haben – herzlichen Dank dafür –, scheint auch bei Ihnen dieser schöne Osterbrauch quicklebendig zu sein. Unter den Fotos, die Sie uns von Ihren bemalten Ostereiern geschickt haben, befanden sich übrigens wahre Kunstwerke. Hier eine kleine Auswahl davon:

María K. aus Ebermanstadt



María H. aus Peine



Norbert S. aus Sindelfingen

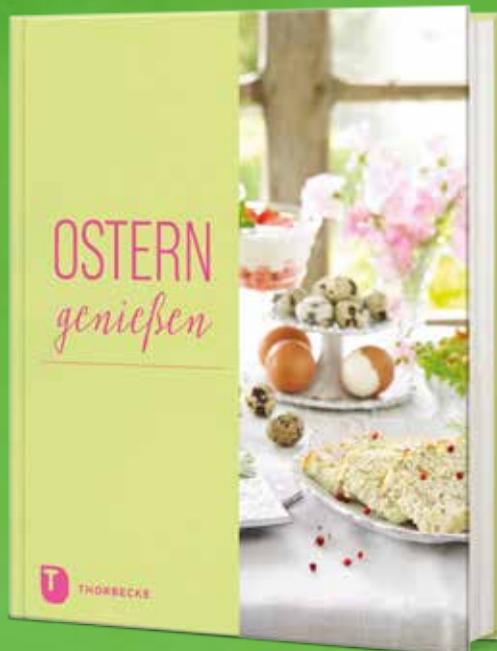


Polina M. aus Ennepetal



Leseprobe

VON
„OSTERN GENIESSEN“
FINDEN SIE EINE
LESEPROBE ANBEI



Ostern genießen

Brunch – Festessen – Kaffezeit
160 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband und Halbleinen
€ 24,- / ISBN 978-3-7995-1162-9

THORBECKE

Gemeinsam Ostern feiern mit Freunden und der Familie, Eier suchen, sich am ersten Grün draußen und einem frischen Hefezopf auf dem Tisch erfreuen: Wer darauf Lust hat, der findet die passenden festlichen Rezepte in diesem himmlischen Osterkochbuch. Neue Rezeptideen bringen dabei frischen Wind in alte Traditionen: Rosenküchlein und holländische Macarons bezaubern auf der Kaffeetafel, Blätterteigsonnen und Wachteleier verwöhnen kulinarisch die Brunchgäste. Inspirierende Fotos stimmen auf die Osterzeit ein und machen Lust auf eine schön gedeckte Ostertafel.

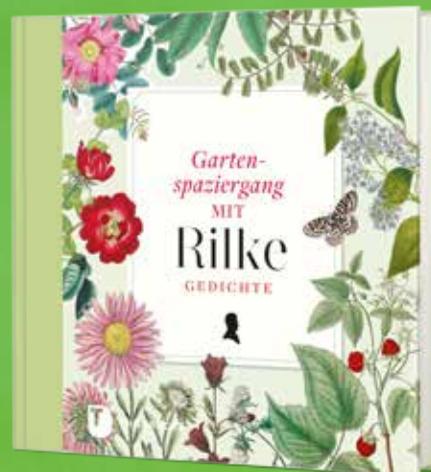


Honigbiene küsst Storchschnabel

Neue Geschichten aus dem Alltag einer Gärtnerin
Hardcover, mit Fotos
€ 14,99 / ISBN 978-3-7995-1131-5

THORBECKE

Ein Garten ist wie eine Showbühne: Malheure und Glücksmomente, Starauftritte und Pleiten, Slapsticks oder Tötungsdelikte, alles spielt sich direkt vor unseren Augen ab. Nur manchmal, wenn der Garten unter einer dicken Schneedecke liegt, gibt es Momente der Ruhe und Einkehr, bis die Wintergäste den Vorhang wieder öffnen und am Futterhäuschen ein neues Stück inszenieren ...



Gartenspaziergang mit Rilke

40 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Halbleinen 19 x 19 cm
€ 125,99 / ISBN 978-3-7995-1132-2

THORBECKE

Dieses Büchlein vereint Rilkes stimmungsvollsten Gartengedichte und Auszüge aus seinen Briefen mit wunderschönen sowie sorgfältig ausgewählten Gartenfotos und historischen Illustrationen. Zum Lesen, Anschauen und Träumen!

Lebe gut GEWINNSPIEL

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema unseres Gewinnspiels lautet dieses Mal „unser Familienhund“.

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsfoto von Ihrem Vierbeiner oder schreiben Sie uns vom lustigsten Erlebnis mit ihm.

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

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

Bei 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 „Die spirituelle Weisheit der Bäume“ von Pierre Stutz. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2017.

Viel Glück wünscht Ihnen

IHR **Lebe gut-TEAM**



**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice
Hauptstr. 37
D-79427 Eschbach

Best.Nr.: 900450

Im Fluss

PIERRE STUTZ

Den Zugang zu meinen Ressourcen
neu finden
aufblühen
in meinem Element sein
im Fluss sein
meine Lebensäfte fließen lassen

Aus dem Vollen schöpfen
den Duft der Fülle ausströmen lassen
lustvoll genießen
wie Schöpfung sich ereignet

Räume des heilenden Mitseins schaffen
in denen andere aufatmen
Blockierungen sich lösen
Energien neu fließen

Welch eine Wohltat
das Aufblühen
eines Mitmenschen
miterleben zu können

SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Herbstausgabe



erscheint im September 2017

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



www.facebook.com/lebegut

www.instagram.com/lebegut