

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR. 21 HERBST / WINTER

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

genießen • verschenken • bedenken

Lebe gut

NEU Ihr
Kunden-
magazin

© SHUTTERSTOCK

UNSERE ERDE

Sind wir noch zu
retten?!

ENIS WELT

Food, Friends &
Love

TOCHTER ZION

Die schönsten
Weihnachtslieder

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

Bildnachweis:
Die Bilder des Magazins ohne eigenen
Bildnachweis sind den vorgestellten
Büchern entnommen. Die Rechte liegen
beim jeweiligen Verlag.
© Patmos Verlag der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
© Verlag am Eschbach der Schwabenverlag
AG, Eschbach
© Matthias Grünewald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag
AG, Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Februar 2019
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Lebens kunst

Wenn das Leben in die Jahre kommt

Gedanken und Wünsche für
die zweite Lebenshälfte
144 Seiten, vierfarbig mit zahlreichen
Fotos und Schmuckvignetten
Hardcover mit Einstecktasche
und Plakat

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-731-1

ESCHBACH



*Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich soviel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Wenn die Sonne sanfter scheint und ihr Licht sich golden färbt, bricht eine Zeit von ganz eigenem Reiz und Reichtum an: die Zeit der Reife und der Ernte. Der Sommer geht zu Ende, aber er geht nicht einfach vorbei. Seine Fülle und Farben bleiben in dessen Früchten erhalten. Die speichern und konservieren seine Kraft. Wer sie sammelt und verarbeitet, versteht den Sommer zu bewahren - verwandelt zwar und in anderer Form, aber auf eine Weise, die uns selbst im Herbst und Winter wieder auf den Geschmack des Sommers bringen kann. Bratäpfel versüßen graue, aber gemütliche Herbstabende, und Marmeladen (beerenstark!) und Honig bringen nicht nur die Sonne ins Glas, sie sind auch beliebte Zutaten in der Weihnachtsbäckerei.

Lebe gut lädt Sie ein. Erleben Sie selbst, wie äußere Energie zur inneren Kraft wird. Und das gilt nicht nur für alle Arten von Eingemachtem. Auch unsere Erinnerungen an erfüllte Tage und solche Momente, in denen wir dem Leben und der Erde ganz nah kommen, sind eine Art von Sammlung. Ihnen wohnt ein großes Versprechen inne: Nichts geht einfach verloren. Nichts ist vorbei oder vergessen. Alles ist miteinander verbunden, verborgen mitunter und verwandelt, aber darum nicht weniger wirklich. Der französische Dichter Antoine de Saint-Exupéry, der „Vater“ des „Kleinen Prinzen“, hat es einmal so notiert: „Du kannst nur von dem leben, was Du verwandelst. Der Baum verwandelt die Erde in Zweige. Die Biene die Blüte in Honig. Und dein Pflügen die schwarze Erde in das Flammenmeer des Getreides.“

Vielleicht ist gerade dies das Geheimnis von Lebenskunst: den Wandel wollen, ihm nicht ausweichen, sondern ihn aktiv gestalten. Das jeweils Beste aus meiner Zeit machen - und erleben, dass der Sommer nicht verweht, nie, sondern sein Leuchten immer noch besteht, meint

Ihr Ulrich Peters

Verlagsgruppe Patmos
Der Vorstand



Sind wir noch zu retten?



DIE ERDE IST SCHÖN, UND ES IST ALLER MÜHE WERT, SIE FÜR KOMMENDE GENERATIONEN ZU ERHALTEN.

Das ist die Botschaft des neuen Buches von Franz Alt und der atemberaubenden Panoramafotos von Helfried Weyer. Franz Alt bleibt nicht bei den alarmierenden Tatsachen stehen, sondern macht Mut zum Handeln: »Unsere Zukunft ist kein blindes Schicksal, sie ist gestaltbar.« Sein Buch ist eine leidenschaftliche Liebeserklärung an die Erde und unsere Zukunft.

Lebe gut : „Gott, der Herr, brachte den Menschen in den Garten Eden. Er übertrug ihm die Aufgabe, den Garten zu pflegen und zu schützen“ – so steht es bereits im 1. Buch Mose. Herr Dr. Alt, weshalb pflegen und schützen wir Menschen die Erde nicht, sondern zerstören sie?

Franz Alt: Wir zerstören unsere Erde, weil wir gegenwartsversessen und zukunftsvergessen sind. An nur einem Tag verbrennen wir heute so viel Kohle, Gas und Öl wie die Natur in einer Million Jahre angesammelt hat. Damit stellen wir unsere Zukunft in Frage – oder noch schlimmer, die Zukunft unserer Kinder. Jetzt endlich aber wehren sich die Schüler und Jugendlichen gegen den heutigen

Verbrennungswahnsinn meiner Generation. Die überlebensnotwendige Energiewende müssen wir bis 2050 schaffen, so wie es die neue und junge Protestgeneration „Fridays for Future“ jetzt fordert. Zum Glück haben sich über 4.000 Klimawissenschaftler und erste „Parents for Future“-Bewegungen, ja sogar „Grandparents for Future“-Bewegungen, hinter die jungen Demonstranten gestellt. Wir brauchen aber eine große „Citizens for Future“-Bewegung, an der sich alle beteiligen. Jede und jeder ist gefragt, wenn es um die Verkehrs- und Energiewende geht. Die rasche 100-prozentige Energiewende ist die Überlebensfrage der Menschheit.

Die Weltbevölkerung wächst täglich um rund 230.000 Menschen. Überstrapazieren wir damit nicht zwangsläufig unseren Planeten – und können wir diesen „Teufelskreis der Umweltzerstörung“, wie Sie es nennen, noch entkommen?

Bis etwa 1800 war unsere Erde noch beinahe menschenleer. Heute zählen wir bereits 7,5 Milliarden, bald über zehn Milliarden Menschen. Das ist ein fundamentaler Unterschied. Und in den armen Ländern wollen alle Menschen so leben wie wir heute. Die Situation wird also immer dramatischer. Deshalb müssen wir die Gnadenfrist, die wir noch haben, also die nächsten 15 bis 20 Jahre, nutzen, wenn wir als Menschheit überleben wollen.

» Wenn wir lernen, das Leben wirklich zu lieben, dann werden wir weder uns noch die Schöpfung weiter zerstören.« **FRANZ ALT**

Klingt dramatisch, aber so ist es. Doch erinnern wir uns: Im Jahr 2000 betrug der Anteil des Ökostroms in Deutschland etwa fünf Prozent, in den ersten Monaten des Jahres 2019 sind es bereits 46 %. Es geht also, wenn wir wirklich, wirklich wollen.

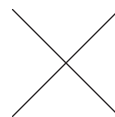
Nachhaltiges Leben und Wirtschaften bedingt ein neues gesellschaftliches Bewusstsein. Müssen wir von unserem derzeitigen System der Gewinnmaximierung, des kurzfristigen Denkens und des uneingeschränkten Konsums wegkommen?

Das Thema heißt nicht Verzicht oder Askese, sondern ein besseres Leben für alle. Nehmen wir das aktuelle Beispiel der Verkehrswende: Ich habe seit zehn Jahren keine eigenes Auto mehr – doch empfinde das nicht als Verzicht. Ich fahre 95 % meiner Wege mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei spare ich Zeit, die ich nutzen kann, um Artikel zu schreiben, Interviews zu geben oder Bücher zu skizzieren. Dabei bin ich bei der Bahn etwa 100 Mal sicherer als im Auto. Es geht um etwas mehr Intelligenz und nicht um Verzicht. Oder: Weil ich in den letzten Jahrzehnten kaum noch Fleisch esse, bin ich heute, mit 80, gesünder als ich es mit 65 war. Wir produzieren auf unserem Hausdach seit 26 Jahren Strom und Wärme über die Sonne. Dadurch haben wir auch viel Geld gespart. Die Sonne hat uns noch nie eine Rechnung geschickt und die Anlagen haben sich preislich längst amortisiert. Das heißt: Wir müssen lediglich längerfristig denken, planen und wirtschaften. Das zu verstehen ist das Wichtigste beim Umsteuern.

Ihr Buch ist als Einladung zu verstehen, für die Schönheit der Erde zu kämpfen. Und die Bilder des Fotografen Helfried Weyer von den letzten Naturparadiesen zeigen, dass sich dieser Einsatz lohnt. Welche Region, welche Erfahrung auf Ihren Reisen hat Sie am meisten beeindruckt – und bestärkt, dieses Buch zu schreiben?

Ganz praktische Erfahrungen beim Umsetzen der Energie- und Wärmeversorgung und gesundheitliche Vorteile. Ich war vor kurzem in Mali, Westafrika. Der dortige Energieminister hat mich eingeladen, mit ihm ein Dorf zu besuchen, das vor drei Jahren noch keinen Strom hatte. Dieser Armut wollten damals viele junge Leute entfliehen und nach Europa. Doch jetzt haben sie Solarstrom. Schüler erzählten mir, dass sie nun endlich am Abend Hausaufgaben machen können, weil sie zu Hause eine Solarlampe haben. Ein Apotheker sagte: „Das Gesundheitsniveau des Dorfes ist jetzt viel höher als früher, denn ich habe Strom, um Medikamente zu kühlen“. Zunehmend mehr junge Leute wollen jetzt in Mali bleiben und ihr Land entwickeln. Niemand verlässt freiwillig seine Heimat. Die Energiefrage, die Klimaerhitzung und Flüchtlingsfrage hängen zusammen. Erst wenn wir diese Zusammenhänge erkennen, lernen wir, wie wichtig die solare Energiewende ist. Ich sehe an vielen Beispielen in der ganzen Welt: Das Solarzeitalter beginnt – die Sonne gewinnt.

Lesen Sie das ganze Interview auf www.verlagsgruppe-patmos.de



ÜBER DEN AUTOR



Dr. Franz Alt

ist Journalist und Buchautor. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen. Seit Jahrzehnten tritt der politisch engagierte Denker für ein neues ökologisches Bewusstsein ein.

ÜBER DEN FOTOGRAFEN



Helfried Weyer

ist deutscher Fotograf mit einem Schwerpunkt auf Natur und Landschaften. Er hat die ganze Welt bereist, war mit Reinhold Messner in der Arktis, mit Karlheinz Böhm in Äthiopien oder mit Markus Lanz in Grönland.



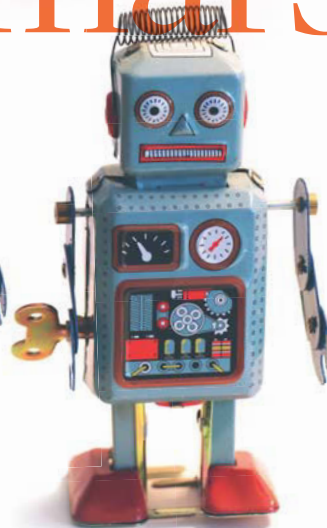
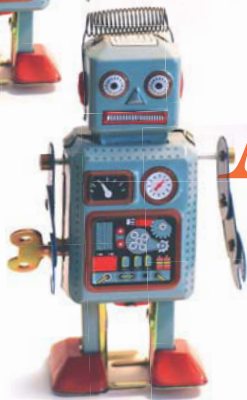
Unsere einzige Erde

Eine Liebeserklärung an die Zukunft

144 Seiten, Hardcover, 23 × 27 cm

€ 28,- / ISBN 978-3-8436-1140-4

PATMOS



Roboter im Anmarsch ...

WIR MACHEN ONLINEBANKING, POSTEN AUF FACEBOOK UND REGELN DIE RAUMTEMPERATUR ZU HAUSE aus der Ferne per App. Und wer die elektronischen Medien bespielen kann, kann damit sogar Wahlen gewinnen. Die digitale Transformation verändert nicht nur das Leben jedes Einzelnen, sondern auch die Gesellschaft, die Wirtschaft und die Weltanschauung. Vieles wird bequemer – aber auch undurchschaubarer. Um das eigene Leben in der Hand zu behalten, müssen wir die digitale Transformation also zunächst verstehen.

Lebe gut: Augmented Reality, KI, Big Data, Blockchain ... Ständig stürmen neue verwirrende Begriffe aus der digitalen Welt auf uns ein. Alles nur ein vorübergehender Hype – oder stehen wir bei der digitalen Transformation erst am Anfang und „schnallen uns am besten an“, so Ihr Rat, „weil die Fahrt in die Zukunft ziemlich rasant werden wird“?

Andreas Dohmen: Die digitale Transformation ist ein sogenannter „Megatrend“: Etwas, das sich über Jahre, manchmal Jahrzehnte aufgebaut hat, um dann „auf einmal“ viele Bereiche des menschlichen Lebens zum Teil sehr intensiv zu verändern und zu

beeinflussen. Ähnlich wie die Klima- veränderung, die Demographie oder auch die Migration. Und durch die exponentiellen technischen Entwicklungen der letzten Jahre im Bereich Rechnerleistung, Speicherkapazität, Halbleiter und Breitband werden jetzt Dinge Realität, die theoretisch zum Teil schon vor Jahrzehnten entwickelt worden sind, wie z.B. das Prinzip der „neuronalen Netze“ als Grundlage für lernende Computer, der sogenannten Künstlichen Intelligenz. Und da es technologisch munter so weiter geht, stehen wir in der Tat noch relativ am Anfang einer aus meiner Sicht wahr- lich historischen Entwicklung.

Vor allem die zunehmend diskutier- te Künstliche Intelligenz (KI) eröff- net eine neue Dimension an Mög- lichkeiten in Produktion, Verkehr oder Medizin, um nur drei Beispiele zu nennen. Auf welchem Feld erwar- ten uns in den nächsten Jahren die größten Veränderungen?

Ich persönlich glaube, dass im Bereich der Medizin, und zwar in Kombina- tion mit den enormen technischen Fortschritten auf den Gebieten der Gentechnologie und synthetischen Biologie (künstliche Organe, künst- liches Fleisch) die aufsehenerregends- ten Entwicklungen stattfinden wer- den. Namhafte und hochdekorierte

Andreas Dohmen vermittelt – ohne Vorwissen vorauszusetzen – die vielen komplexen Aspekte, Grundlagen, Hintergründe und Zusammenhänge dieser Entwicklung. Ihm geht es darum, über das nötige Wissen zu verfügen, um letztendlich selbst zu entscheiden, wie digital wir leben wollen.

Forscherteams arbeiten – ausgestattet mit Milliarden Dollars an Investitionen auch von den Technologiekonzernen – in interdisziplinären Teams u.a. an dem Thema Lebensverlängerung. Erste Ergebnisse sind atemberaubend! Die Konsequenzen auf gesellschaftlicher Ebene werden gravierend sein.

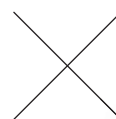
Ob in Informationsverarbeitung, Handel, Kommunikation oder Finanzwesen – die großen amerikanischen und chinesischen Tech-Giganten geben heute den Takt vor – während wir in Deutschland lieber Kommissionen einsetzen, die sich mit den Gefahren der Digitalisierung beschäftigen. Täuscht dieser Eindruck?

Leider täuscht dieser Eindruck ganz und gar nicht! Während wir von der wirtschaftlichen Ausgangssituation her an und für sich sehr gut positioniert sind, ist Deutschland auf der politischen Ebene, etwas überspitzt formuliert, eher der Ankündigungsweltmeister als der Umsetzungsweltmeister, ähnlich wie beim Thema Klima. An Plänen, Ausschüssen, Kommissionen und Beiräten mangelt es nicht, wohl jedoch an der konkreten und nachhaltigen Umsetzung. Im Unterschied zu Europa hat China eben bereits vor ca. 15 Jahren erkannt, dass die Digitalisierung bei dem erklärten Ziel, bis 2049 (wieder) die dominierende Wirtschaftsnation der Welt zu werden, einer DER Schlüssel zum Erfolg sein kann. Folgerichtig hat man damals schon einen digitalen Masterplan entwickelt, den man seitdem mit aller Konsequenz in die Tat umsetzt.

„Künstliche Intelligenz (KI) ist entweder das Beste, was der Menschheit ja passiert ist, oder das Schlechteste“, so der kürzlich verstorbene Stephen Hawking. Muss man sich vor der KI tatsächlich fürchten – oder überwiegen Ihrer Ansicht nach ihre positiven Perspektiven bzw. Chancen?

Ich bekomme die Frage nach der „Furcht“ ja oft in meinen Vorträgen gestellt. Und meine Antwort ist immer die gleiche: Ich „fürchte“ mich, wenn überhaupt, nicht vor einem Roboter oder einer KI, sondern viel eher vor Menschen, die diese mächtigen Erfindungen in die falsche Richtung lenken. Ich bin davon überzeugt, dass KI bald viele drängende Probleme der Menschheit lösen wird. Dafür müssten wir aber die Entwicklung durch entsprechende politische Maßnahmen in enger Abstimmung mit der Wirtschaft und der Gesellschaft in geeignete Bahnen lenken und der KI die „richtigen“ Fragen stellen! Wir haben mit der KI ein „sehr mächtiges Werkzeug geschaffen“, so ebenfalls Stephen Hawking, und nun können wir entscheiden, ob wir damit zum Beispiel mehr und mehr autonome Waffensysteme bauen, ob wir die Ökonomisierung in der Medizin weiter vorantreiben oder das Problem von nachhaltiger Energie oder einer funktionierenden Kreislaufwirtschaft lösen. Nicht nur die Gefahren – auch die Chancen der Künstlichen Intelligenz sind riesig!

Lesen Sie das ganze Interview auf www.verlagsgruppe-patmos.de



ÜBER DEN AUTOR



Andreas Dohmen

war 25 Jahre als Manager bei großen IT-Unternehmen tätig (u. a. als Geschäftsführer von Cisco Systems GmbH, Deutschland). Erhält Vorträge und Vorlesungen zum Thema Digitalisierung in der Wirtschaft.

FOTO — PRIVAT

Wie digital wollen wir leben?

Die wichtigste Entscheidung für unsere Zukunft

264 Seiten mit farbigen Schaubildern, Hardcover mit Schutzumschlag

ca. € 22,- / ISBN 978-3-8436-1151-0

PATMOS





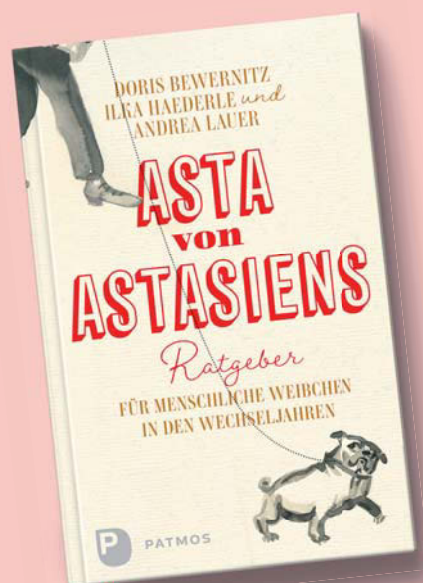
Wechsel- jahre? Halb so wild!

Asta von Asta- siens Ratgeber für menschliche Weibchen in den Wechseljahren

Mit Abbildungen von Ulrike Müller
192 Seiten, Hardcover
mit Leseband

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1172-5

PATMOS





Guten Tag, verehrte Damen! Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle. Mein Name ist Asta. Ich bin ein Mops-Weibchen, acht Jahre alt, also in Menschenjahren 56 und damit vier Jahre älter als Stephanie, meine Herrin.

In Wirklichkeit heiße ich übrigens Astasia von Astasien. Ein ehrenwerter Name bester adliger Tradition. Aber die Menschen neigen so entsetzlich zur Vereinfachung. Schon am ersten Tag nannte meine Herrin mich Asta. Mir verursachte das Magenkrampfe. Ich knurrte und kotzte ihr auf den Wohnzimmerteppich. Sie blieb dabei.

Meine Herrin Stephanie nahm mich zu sich, nachdem ihr Ex sich von ihr getrennt hatte. Ich habe diesen Menschen nie persönlich kennengelernt, seine Stimme am Telefon reicht mir völlig. Der Mann hatte sie, wie ich inzwischen weiß, für eine Jüngere verlassen. Das war so entsetzlich für meine Herrin, dass sie Trost brauchte. Der Trost war ich. Im Grunde habe ich es mit Stephanie gut getroffen. Sie ist ein Weibchen, was ja immer von Vorteil ist. Sie ist freundlich, schimpft nur selten, wenn ich mal einen Hausschuh zerkaue, streichelt mich oft, und ich darf mit ins Büro. Nach der Arbeit kommt der gemütliche Teil des Tages, den wir gern auf dem Sofa verbringen.

Doch in letzter Zeit hat sich etwas verändert. Bevor sie es selbst wusste, habe ich es gerochen. Sie stand länger als sonst vor dem Spiegel. Sie drehte sich hin und her, zwickte sich in Oberarm und Hintern, stöhnte, und als sie endlich zum Frühstück kam, stank sie nach Parfum. Ich hütete mich, einen Kommentar abzugeben. Ich lag unter dem Stuhl und genoss die Sonne, die durch das Fenster fiel. Meine Herrin schien die Sonne mit all ihren Strahlen gleichgültig zu sein. Geistesabwesend rührte sie in ihrem Kaffee und vergaß sogar, ihr Brötchen mit mir zu teilen. Sie stand eindeutig neben sich. Da lag etwas in der Luft, eine Art Traurigkeit, die schwer zu greifen war. Was hatte sie nur?

Ich musste herausfinden, was mit Stephanie los war. Seit diesem Morgen tat sie Dinge, die sie nie zuvor getan hatte. Sie saß da, starrte in die Luft und legte die Stirn in Falten. Sie kaufte einen Haufen Ratgeber: »Entspannt altern«, »Die irre Lust am Älterwerden«, »Anti-Aging«. berall lagen diese Bücher herum.

Um Stephanies Bücher besser verstehen zu können, nahm ich mir vor, zuerst alle Fremdwörter nachzuschlagen. Zum Beispiel: Menopause. Vielleicht war das eine neue Art Pause, ein Urlaub, der Stephanie gut tun würde? Oder: Klimakterium. Das klang wie Bakterium, irgendwie nach Krankheit. Oder: Postmenopausale Phase. Was für ein Wort! Da konnte man ja verrückt werden.

War das alles ein abgekateres Spiel? Ich würde schon dahinterkommen. Und bei der Lektüre der Ratgeberbcher reifte in mir der Entschluss, selbst ein Buch zu schreiben. Einen anderen Ratgeber. Einen noch nie dagewesenen. Einen richtig guten. Der Frauen wirklich helfen würde. So hat alles angefangen. Das ist jetzt ein halbes Jahr her. Am besten erzähle ich Ihnen die Geschichte von Anfang an ...

ÜBER DIE AUTORINNEN



Doris Bewernitz

Schriftstellerin, schreibt Krimis, Romane, Kurzprosa und Lyrik. Ihre Texte erschienen in vielen Printmedien und gewannen etliche literarische Preise.

Ilka Haederle

Autorin für Kurzgeschichten und Romane. bersetzerin für Leichte und Einfache Sprache. Zahlreiche Veröffentlichungen in Anthologien und Literaturzeitschriften.

Andrea Lauer

Mutter von zwei Söhnen, Autorin von Romanen und Kurzgeschichten. Erhielt diverse Preise und schreibt neben eigenständigen Veröffentlichungen regelmäßig Texte in Anthologien.

FOTO — FRÄULEIN FOTOGRAF, BERLIN

Die zwölf schönsten Weihnachtslieder

**OB IM FERNSEHEN ODER IN SUPERMÄRKTEN,
IN KONZERTSÄLEN UND KIRCHEN, AUF WEIHNACHTS-
MÄRKTEN ODER IM FAMILIENKREIS:
WAS WÄRE WEIHNACHTEN OHNE SEINE LIEDER!**

Meinrad Walter erzählt die Geschichten von zwölf der beliebtesten Weihnachtslieder: wie ihre Melodien und Texte entstanden und was sie für unsere Zeit bedeuten. Dabei gibt der Freiburger Musikwissenschaftler und Bach-Experte einen spannenden Einblick in die Geschichte der Lieder, die uns alle seit Kindertagen begleiten.



Lebe gut : Herr Walter, Sie haben ein Buch über zwölf der beliebtesten Weihnachtslieder der Deutschen geschrieben. Warum sind wir hierzulande besonders an Weihnachten so gern am Singen?

Meinrad Walter: Wir singen ja bei vielen Geburtstagen, weil ein schönes Fest nicht „sang- und klanglos“ bleiben soll. Und am Geburtstag von Jesus singen wir auch! Weil schon die Engel in der Bibel es uns mit dem „Ehre sei Gott in der Höhe“ vormachen und weil es dazu überaus viele Lieder aus allen Epochen gibt. Sie gehören nicht nur zum christlichen Glauben und zur Kirchenmusik, sondern auch zu unserer Kultur und zu unserem persönlichen Erinnerungsschatz.

Wer Ihr Buch liest, wird überrascht. Die Entstehungsgeschichte mancher Weihnachtslieder liest sich wie ein Krimi ...

Meinrad Walter: Da war ich bei den Recherchen zu dem Buch auch selber ganz verwundert. Mir kommt es vor wie eine „weihnachtliche Reise“ an viele Orte, wo die Texte und Melodien entstanden sind. Mit den Liedern reist man in Klöster und Dorfkirchen ebenso wie in bürgerliche Salons, aber auch zur Familie von Martin Luther und in das Waisenhaus, in dem „O du fröhliche“ zum ersten Mal erklungen ist.

Ihr Buch ist auch als Hörbuch erschienen. In der Hörbuch-Fassung werden alle Lieder instrumental vorgestellt. Der Freiburger Münsterorganist Jörg Josef Schwab improvisiert dazu am Klavier. Haben Sie unter den für Ihr Buch ausgewählten Liedern einen persönlichen Favoriten, den Sie besonders gern an Weihnachten singen?

Meinrad Walter: Das wechselt von Jahr zu Jahr! In den letzten Jahren war es das Lied „Ich steh an deiner Krippen hier“, nicht zuletzt, weil ich mich gefreut habe, dass die Melodie des großen Protestanten Johann Sebastian Bach jetzt auch im katholischen Liederbuch »Gotteslob« steht und dass sie so gern gesungen wird – obwohl sie gar nicht so einfach ist!

Eine ganz persönliche Frage: Wie gestalten Sie für sich das nächste Weihnachtsfest?

Meinrad Walter: An Weihnachten verbringe ich natürlich Zeit mit meiner Familie: meiner Mutter, den Geschwistern und Nichten. Auch das ein oder andere Konzert gehört mit dazu, vielleicht Händels „Messias“. Insgesamt aber alles in ruhigem Tempo. Ein paar Mal werde ich auch in weihnachtlichen Gottesdiensten selbst auf der Orgel spielen. Die im Buch enthaltenen Lieder werden da bestimmt auch erklingen.

- ✳ Maria durch ein Dornwald ging
- ✳ Tochter Zion, freue dich
- ✳ Es kommt ein Schiff geladen
- ✳ Die Nacht ist vorgedrungen
- ✳ Vom Himmel hoch
- ✳ Engel auf den Feldern singen
- ✳ Stille Nacht, heilige Nacht
- ✳ Hört, die Engelsboten singen
- ✳ Ihr Kinderlein kommet
- ✳ Es ist ein Ros entsprungen
- ✳ Ich steh an deiner Krippen hier
- ✳ O du fröhliche

LEBER DEN AUTOR



Meinrad Walter

Theologe, Musikwissenschaftler und Autor, Honorarprofessor an der Musikhochschule Freiburg, Referent im Amt für Kirchenmusik Freiburg.

FOTO — PRIVAT

O du selige Weihnachtszeit

Was unsere Weihnachtslieder erzählen
Gestaltet mit Motiven historischer
Weihnachtspostkarten und alten
Notenhandschriften

144 Seiten, Hardcover, vierfarbig,
mit Einstecktasche im Einband und Plakat
zum Herausnehmen

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-674-1

ESCHBACH



Hörbuch (Doppel-CD 125 Minuten)
Mit Impressionen am Klavier

von Jörg Josef Schwab
Gelesen von Peter Haug-Lamersdorf
€ 17,- [D] / ISBN 978-3-86917-760-1

ESCHBACH



Liebe Naschkatzen, Leckerschmecker und Lebensgenießer, vielleicht geht es Ihnen wie mir und den meisten anderen Menschen: Ich liebe Süßes. Bei einem Stück Schokolade werde ich schwach. Ich backe gerne Kuchen und würde am liebsten vorher schon vom Teig naschen.

Wenn Zucker nur nicht so ungesund wäre! Darum habe ich versucht, meiner Lust auf Süßigkeiten anders zu begegnen. Ich stricke sie. Und mache die Erfahrung, dass man auch ohne Zucker ein süßes Leben führen kann. Denn in meinen Pralinen, Schokoladentörtchen, Kuchen und Co. versteckt sich so manches Glücksrezept.

Ich bin in Paris Montmartre in einer Familie von Designern aufgewachsen, am Fuß des Sacré-Cœur. Hin- und hergerissen zwischen Kunst und Naturwissenschaft studierte ich Medizin und besuchte parallel dazu die École du Louvre, um Kunstgeschichte zu lernen. Vier Jahrzehnte widmete ich mich als Dr. med. Dominique Kaehler Schweizer der Medizinkunst und arbeitete als Fachärztin für Psychiatrie und Naturheilkunde in eigener Praxis. Zum Ausgleich entdeckte ich in meiner Freizeit die beruhigende Wirkung des Strickens. Ich wurde Madame Tricot. Das Stricken brachte ich mir selbst bei. Die rhythmische, beidhändige, sich wiederholende Bewegung lässt mich zur Ruhe kommen und ist eine gute Methode, um seine Achtsamkeit zu schulen. René Descartes schrieb: „Ich denke, also bin ich.“ Mein Grundsatz lautet: Ich stricke, also bin ich. Ich bin, also stricke ich.

Stricken ist für mich wirklich Zen. Das Stricken an und für sich ist der Zweck. Ich stricke nicht, um Pullover, Socken usw. herzustellen. Ich stricke, weil mir der alternierende Rhythmus der Nadeln guttut und ich den Kontakt mit der kostbaren Wolle liebe. Stricken ist für mich wie Beten, Meditieren, Radfahren oder Wandern. Alles unproduktive Tätigkeiten, die aber guttun. Stricken war und ist für mich die größte Ressource. Dabei strickt es aus mir heraus. Ich rechne nicht, ich zähle nicht. Ich folge keinem Strickmuster. Und bin selbst überrascht, welche Dinge da entstehen.

Seit einigen Jahren habe ich mich auf 3D-Objekte konzentriert. Sie sind immer lebensgroß ohne Nähte und in einem Guss gestrickt. Meine Vorliebe gilt allem Verderblichen. Vor allem Lebensmittel haben es mir angetan. So entstehen Strickwerke der ganz besonderen Art: Obstschalen, Käseplatten, Tortenbuffets bis hin zu ganzen Metzgereien.

Doch die schönsten Dinge des Lebens sind nun mal süß. Das Süße streichelt, verwöhnt und belohnt die Seele. Darum habe ich in meinem neuen Buch für Sie angerichtet und lade Sie ein: Schlemmen Sie von ganzem Herzen, denn diese Süßigkeiten stecken voller schöner Lebensglücksrezepte. Leben Sie bunt und gesund mit den **süßen Fröchtchen**. Versüßen Sie Ihren Alltag mit **Marmelade**. Schmecken Sie in einem **Kuchen**, wie süß das Leben sein kann. Genießen Sie **süße Stückchen** für ein Glückchen. Und Sie wissen ja: Alles ist gut, wenn es aus **Schokolade** ist.

Das Schöne dabei: Diese Naschereien lassen sich genießen ohne Risiken und ungünstige Nebenwirkungen. Im Gegenteil: Sie tun einfach gut und nähren vor allem die Seele. Beste Voraussetzungen, dass das Leben auch für Sie zum Zuckerschlecken wird. Das jedenfalls wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Madame Tricot

ÜBER DIE KÜNSTLERIN



Madame Tricot

Die Schweizer Strickkünstlerin studierte zunächst Medizin. Vierzig Jahre arbeitete sie als Ärztin. Zum Ausgleich entdeckte sie das Stricken für sich und perfektionierte es als Kunstform. Ihre Arbeiten wurden bereits in mehreren Museen und Galerien in der Schweiz, in Deutschland, demnächst auch in Kanada ausgestellt.

FOTO — PRIVAT

Lebenstorte

Das Leben ist wie eine Sahnetorte –
wenn man den Genuss
immer wieder
auf die Zukunft verschiebt,
schmeckt alles plötzlich
nur noch sauer.
Darum lebe im Jetzt!

Maria Sassin



Madame Tricot –
Meine Glücksmasche

Ich stricke mir die Welt,
wie sie mir gefällt.

Das Leben ist ein Zuckerschlecken

© VERLAG AM ESCHBACH / DANIEL AMMANN



So süß schmeckt das Leben

Meine Glücksmasche

Mit Strickwerken von Madame Tricot
und vielen süßen Lebensglücksrezepten
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-86917-720-5

ESCHBACH

Tagebuch
eines
Burnouts

Burnout kreativ betrachtet



Burnout

Ein Comic-Tagebuch
240 Seiten, durchgehend vierfarbig,
Klappenbroschur
€ 26,- [D]
ISBN 978-3-7995-8436-1195-4
PATMOS

Nach einem nervenaufreibenden Auftrag ist die Comiczeichnerin Maaïke Hartjes erschöpft. Als ein Monat Auszeit keine Erholung bringt, ist klar: Maaïke hat Burnout. Sie beginnt ein Tagebuch, in dem sie das typische Auf und Ab eines Burnout-Syndroms auf kreative Weise verarbeitet. Es entsteht ein außergewöhnliches Buch aus Zeichnungen, bunten Collagen und Text, mit dessen Hilfe es ihr gelingt, wieder gesund zu werden. Eine Anregung, wie Fantasie, Kreativität und Eigensinn in einer Krise helfen können.

ÜBER DIE AUTORIN



Maaïke Hartjes

ist eine niederländische Illustratorin und Buchautorin. Sie arbeitet als Comiczeichnerin und Cartoonistin, auch für Unternehmen. 2016 gewann sie den »Stripschapprijs«, den niederländischen Comicpreis, der jährlich an einen herausragenden Illustrator für ein Gesamtwerk verliehen wird.

FOTO — PRIVAT



SONNTAG Nov. 9

Noch immer schwach,
aber auch fröhlicher

Ich scheine mehr
Energie zu haben.



Ich mache die Wäsche
und repariere meine Jacke



(Die Knöpfe
fielen fast
ab)



Dämlich,
sich darüber
zu freuen, aber vor
nicht allzu langer Zeit
hätte ich dazu keine
Kraft gehabt...

und
jetzt koche
ich
koreanisch!



Aber immer, wenn ich etwas
machen sollte, was etwas mehr Konzentration
und Mühe kostete...

Ich sollte
die Mail be-
antworten

Kann nicht

Kann
einfach
nicht!



Etwas andere Geschichten für die weihnachtliche Zeit



Die Katze an der Krippe

Andere Geschichten für die weihnachtliche Zeit
128 Seiten, durchgehend vierfarbig,
Hardcover mit Leseband
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1166-4

PATMOS

ÜBER DIE AUTORIN UND DIE AUTOREN

Britta Grothues

Dipl. theol., ist Leiterin der Grundschule der Internationalen Friedenschule Köln.

Detlef Kuhn

ist Priester im Bistum Essen mit Schwerpunkten in Liturgie, Sakramentenpastoral, Pilgerfahrten, Gemeindemission, Verbands- und Jugendseelsorge.

Jürgen Kuhn

ist Priester im Bistum Essen. Seine Schwerpunkte liegen in der Liturgie, der Sakramentenpastoral, der tiergestützten erlebnisorientierten Pastoralpädagogik, Verbands-, Schul- und Jugendseelsorge.



JAVRAGANAK UND MÁNIK

An einem guten Tag benötigt ein erfahrener Jäger für den Bau eines Illuigaq gut eine Stunde. Er schneidet rechteckige Eisblöcke aus dem Boden und schichtet sie spiralförmig aufeinander ...

... So entsteht in kurzer Zeit ein sicherer Kuppelbau. Gegen den scharfen Wind im Norden Kanadas schützt ein tunnelartiger Windfang. Zuletzt wird eine durchsichtige Eisplatte als Fenster eingesetzt. Diese Kunst ist uralte und wird von Generation zu Generation weitergegeben.

Die Vorfahren der Inuit waren vor 6000 Jahren über die Beringstraße gekommen und breiteten sich am Nordrand des nordamerikanischen Kontinents ostwärts aus. Mánik und Javraganak gehörten zu den Ersten, die um das Jahr 3000 vor Christi Geburt Nordkanada erreichten. Mánik wusste, dass ein Mann nicht allein leben kann. Er brauchte eine Frau für das Haus und für die Nähkunst mit Fellen und Häuten. Auch Javraganak brauchte einen Mann, der für sie jagte und irgendwann sie und ihr Kind ernähren konnte. So hatten sie zueinandergefunden und waren glücklich miteinander. Die Glut ihrer Liebe war stärker als der arktische Winter. Sie hatten für eine Zeit die Sippe verlassen und zogen gemeinsam durch das Eisland. Nun aber waren sie unterwegs zum Iglu ihrer Heimat. Sie wollten wieder mit den anderen leben und feiern und tanzen und erzählen.

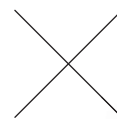
Javraganak erwartete ihr erstes Kind. Der Tag der Geburt stand kurz bevor. Da machte sich Mánik auf zur Jagd. Seine Frau sollte gestärkt sein mit frischem Fleisch. So zog er davon. In der Schneewüste ist die Erfahrung lebenswichtig. Der Jäger kannte die Eislöcher der Robben. Er musste nur darauf war-

ten, dass sie aus ihren Unterwasserhöhlen zum Atemholen auftauchten. Das forderte Geduld und Geschick. Manchmal dauerte es Stunden oder gar einen ganzen Tag. Gegen die arktische Kälte schützte ihn die Kleidung aus Tierfellen und Vogelbälgen. Es gab die Innenkleidung mit den Fellhaaren nach innen und die Außenkleidung mit den Fellhaaren nach außen. Nur so konnte er den Naturgewalten trotzen. Die Frau blieb zurück. Die Stunden gingen ins Land. Von einem Punkt an fühlte Javraganak, dass die Wartezeit vorüber war. Ihr Mann hätte längst zurück sein müssen. Sie wusste aber auch, dass sich ihr Kind deutlich ankündigte. Dennoch spannte sie die Hunde vor den Schlitten. Sie kannten den Weg des Jägers.

Javraganak wusste, in welche Gefahr sie sich und ihr Kind brachte. Doch sie fühlte, dass ihr Mann in Not war. Sie hoffte, dass der kleine Inuit erst nach ihrer Rückkehr den Polarhimmel erblicken würde. Doch es kam anders. Im eisigen Wind brachte sie ihr Kind zur Welt. Der Sturm übertönte die Schmerzensschreie und verkündete das Todesurteil. Als alles vorüber war, ging sie weiter. Sie hatte getan, was getan werden musste, und gab den Hunden den Befehl zum Aufbruch. Wieder verging eine Zeit aus Sorgen und Suchen. Dann hatte sie ihn gefunden.

Mánik lag neben einem Eisloch. Die Natur ist unbarmherzig und fordert ihre Opfer. Doch Javraganak hatte das Herz einer Bärin und war nicht bereit, aufzugeben, was ihr gehörte.

Sie beugte sich über ihren Mann und spürte Leben. Mit geübten Griffen holte sie ihn von einem Weg zurück, den zu begehen sie noch für zu früh erachtete. Da schlug er die Augen auf und blickte in die Augen seiner Frau. Im gleichen Augenblick tauchte der Kopf einer Robbe auf und wurde zur leichten Beute. Fest aneinander geschmiegt, wärmten sie sich und stärkten sich mit dem Geschenk der Arktis. Was ist mit dem Kind? Der Mann sah die Frau besorgt an. Die aber lächelte in einem Glück, welches nur diesem Augenblick gehört. Es geht ihm gut! Der Mann sah sie fragend an. Und mit einem schelmischen Lächeln und einem herrlichen Stolz ließ sie ihren Mann einen Blick in die riesige Kapuze ihres Anoraks werfen, leise und behutsam. Dort lag geboren und gesund ihr Kind. Javraganak hatte in der Abwesenheit des Jägers, eher einem Instinkt folgend und gegen jeden Brauch, den Außenanorak mit einer fellwarmen Kapuze versehen. Sie war so stolz und so glücklich. Und hätten die Hunde nicht zum Aufbruch gemahnt, dann hätten sie noch lange dagesessen. Noch heute tragen die Inuitfrauen in den ersten Monaten ihre Babys in den Kapuzen, und die wenigsten von ihnen wissen noch um Javraganak und Mánik.





Für ein rundum gelungenes Essen mit Freunden und Familie braucht man nur drei Dinge: eine gute Vorbereitung, ein paar funktionierende Rezepte und ein bisschen Improvisationstalent. Kein Problem mit Enis Rundumpaket: Statt komplizierter Sterne-Menüs setzt sie auf gut vorzubereitende, alltagstaugliche Gerichte mit dem gewissen Etwas. Gute Zutaten, ein paar besondere Gewürze, hier und da ein paar kleine Kniffe – und schon hat man mit spielerischer Leichtigkeit etwas ganz Außergewöhnliches geschaffen. In ihrem neuen Buch verrät Enikö viele Ideen für einen rundum perfekten Abend.

Lebe gut: Frau Gruber, woher kommt Ihre Leidenschaft fürs Kochen, was lieben Sie daran?

Enikö Gruber: Meine Leidenschaft fürs Kochen kommt definitiv aus meiner Kindheit! Meine Mama und meine Großmutter haben immer die leckersten Dinge gezaubert. Auf gemeinsames Essen wurde bei uns sehr viel Wert gelegt. Neben dem Essen wurde viel erzählt, gelacht und geredet, das waren schöne Zeiten! Dadurch sind Kochen und Essen für mich seit jeher mit Gemütlichkeit und Geselligkeit verbunden und das hat sich bis heute nicht geändert! Den Menschen, die mir wichtig sind, mit meinem Essen eine Freude bereiten zu können, macht mich ganz besonders glücklich!

Kochen ist ganz einfach und geht im Nu – wird in unzähligen Kochshows und Büchern behauptet. Steht man aber im Supermarkt an der Kasse, sieht man jede Menge Tiefkühl-Pizzen und abgepackte Salate auf dem Band ... Was läuft hier falsch?

Ich glaube, der größte Irrglaube besteht darin, dass eine leckere, frischgekochte Mahlzeit aufwändig sein muss. Mein Tipp: Mit etwas Planung (z.B. durch einen wöchentlichen Kochplan) und Vorbereitung kann man sich auch nach Feierabend ganz unkompliziert ein leckeres Menü zaubern und das ohne Fertiggerichte & Co.

Nicht wenige fühlen sich gestresst oder überfordert, Freunde oder Bekannte zu bekochen. Schließlich ist es auch ein bisschen peinlich, wenn die Quiche am Ende matschig oder das Gratin noch halb roh ist. Ist Ihnen das auch schon passiert – und wie retten Sie die Situation?

Selbst als routinierter Gastgeber geht auch bei mir immer mal wieder was daneben! Da hilft einfach nur locker bleiben und drüber lachen! Für den Notfall habe ich aber immer noch ein paar Dips, Oliven, ein frisches Baguette und eine extra-große Flasche Rotwein in der Hinterhand!

Kleiner Tipp: Um solche Situationen zu vermeiden, koche ich für meine Gäste am liebsten Gerichte, die mir auch im Schlaf gelingen und variiere nur mit Gewürzen oder vereinzelt Zutaten, da geht so gut wie nie etwas schief!

Und nun die unvermeidliche Abschlussfrage: Verraten Sie uns Ihr all time favourite-Gericht?! Und – bei welchem Dessert werden Sie schwach?

Oh je, ich muss gestehen, dass wechselt immer mal wieder! Zur Zeit esse ich wahnsinnig gern knusprigen Lachs aus dem Ofen mit Zitronenrisotto und Spargel und zu einem guten Tiramisu kann ich nie nein sagen!





Lebe gut REZEPTTIPP

Aprikosen-Pistazien-Taboulé

Einer meiner absoluten Favoriten aus der libanesischen Küche ist definitiv Taboulé – ein echtes Geschmackserlebnis und eine hervorragende Beilage für ein orientalisches Menü!

**ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN:**

250 g Instant-Couscous // 250 ml Wasser oder Brühe // 1 kleines Bund Petersilie //
1 kleines Bund Minze // 80 g Soft-Aprikosen // 3 Frühlingszwiebeln //
1 EL schwarzer Sesam // 80 g Feta // 80 g Pistazien //

ORANGEN-SESAM-DRESSING

2 EL Olivenöl // 1 EL geröstetes Sesamöl // 1 EL Ahornsirup oder Honig
½ TL Kreuzkümmel // Saft und Abrieb einer Orange + einer kleinen Limette
Salz und Pfeffer

Den Couscous in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit der gleichen Menge kochendem Wasser oder heißer Brühe übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous etwa 15 Minuten quellen lassen. Den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter und die Aprikosen fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Öl, den Ahornsirup oder Honig, den Kreuzkümmel, den Orangen- und Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing zum Couscous geben und gut vermischen.

Nun die gehackten Kräuter, die Aprikosen, den schwarzen Sesam, den Feta, die Pistazien sowie die Orangen- und Limettenschale dazugeben und unterheben.

Enis Welt

CI-
BER DIE
AUTORIN



Enikö Gruber

lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart. Ihre Zeit verbringt sie am liebsten in ihrer kleinen Küche beim Kochen, Backen und Fotografieren. Aus dieser Leidenschaft entstand 2017 ihr Food-Blog »No Taste Like Home«, auf dem sie für ihre Leser Wohlfühlgerichte aus aller Welt kreiert.

Auf Instagram findet man sie unter »enieatspretty«.

FOTO — PRIVAT

Food, Friends & Love

Entspannt kochen und mit Freunden genießen
200 Seiten mit zahlreichen Fotos, Hardcover
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1412-5

THORBECKE



SMOOTHIES, BOWLS
& RIEGEL
Ingwershot



Mit weniger Stress geht es der Verdauung besser!

PASTA, RISOTTOS &
EINTÖPFE
Vegetarische Lasagne



SALATE & SUPPEN
Cremiger Quinoasalat



Was unsere Verdauung mit Stress zu tun hat
und wie wir unserem Magen und
Darm bei Stress unterstützen können

PIES, WRAPS & BURGER
Halloumi-Wrap mit Ajivar





Sofia Antonsson

ist zertifizierte Ernährungsberaterin und hat sich auf das Reizdarmsyndrom spezialisiert. Sofia litt selbst jahrelang am Reizdarmsyndrom und hat bisher mehr als 5.000 Menschen mit Darmproblemen erfolgreich auf dem Weg zur Darmgesundheit unterstützt.

FOTO — ULRIKA POUSETTE

Es gibt viele Gründe, warum unser Magen und unser Darm beim Essen oder auf bestimmte Lebensmittel gereizt reagiert. Oftmals, so belegen es Studien, sind vor allem psychische Erkrankungen wie Depressionen, Stress oder Panikattacken die Ursache, welche ein Unwohlsein im Bauch auslösen. Durch langanhaltenden Stress werden jedoch die Darmbakterien stark beeinflusst und die Verdauung gerät aus dem Takt. Lassen Sie sich also weniger stressen! Hier ein paar Tipps der Kochbuchautorin Sofia Antonsson, wie Sie dem Stress im Alltag wirksam entgegenzutreten und Ihrem Magen und Darm etwas Gutes tun können.

Die 7 wirksamsten Antistresstipps von Sofia Antonsson:

Bleiben Sie ruhig. Überlegen Sie, ob es sich lohnt, den Körper dafür anzustrengen, bevor Sie böse oder gereizt werden.

Werden Sie genügsamer. Überfordern Sie sich nicht. Probieren Sie aus, etwas wegzulassen und schauen Sie, was passiert.

Sagen Sie Nein. Keiner wird deshalb schlechter von Ihnen denken, im Gegenteil!

Bleiben Sie ganz Sie selbst. Spüren Sie nach, was Sie wollen, was Ihnen guttut und was Ihnen Spaß macht. Nicht was andere sagen, von Ihnen erwarten oder meinen.

Medien-Fasten. Gönnen Sie sich eine Woche Auszeit von Nachrichten, Facebook und Instagram.

Monotasking statt Multitasking. Unser Gehirn ist nicht dafür geschaffen, so viele Dinge gleichzeitig zu erledigen, nur weil wir glauben, es sei effektiver.

Atmen Sie. Hören Sie sich eine Atemübung an und spüren Sie, wie Sie langsam herunterkommen. Indem man weniger als acht tiefe Atemzüge pro Minute nimmt, wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, an das unser Verdauungssystem angeschlossen ist.



Endlich entspannt essen!

Gesunde Ernährung für einen Darm in Balance
144 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Hardcover, € 25,- [D]
ISBN 978-3-7995-1378-4

THORBECKE



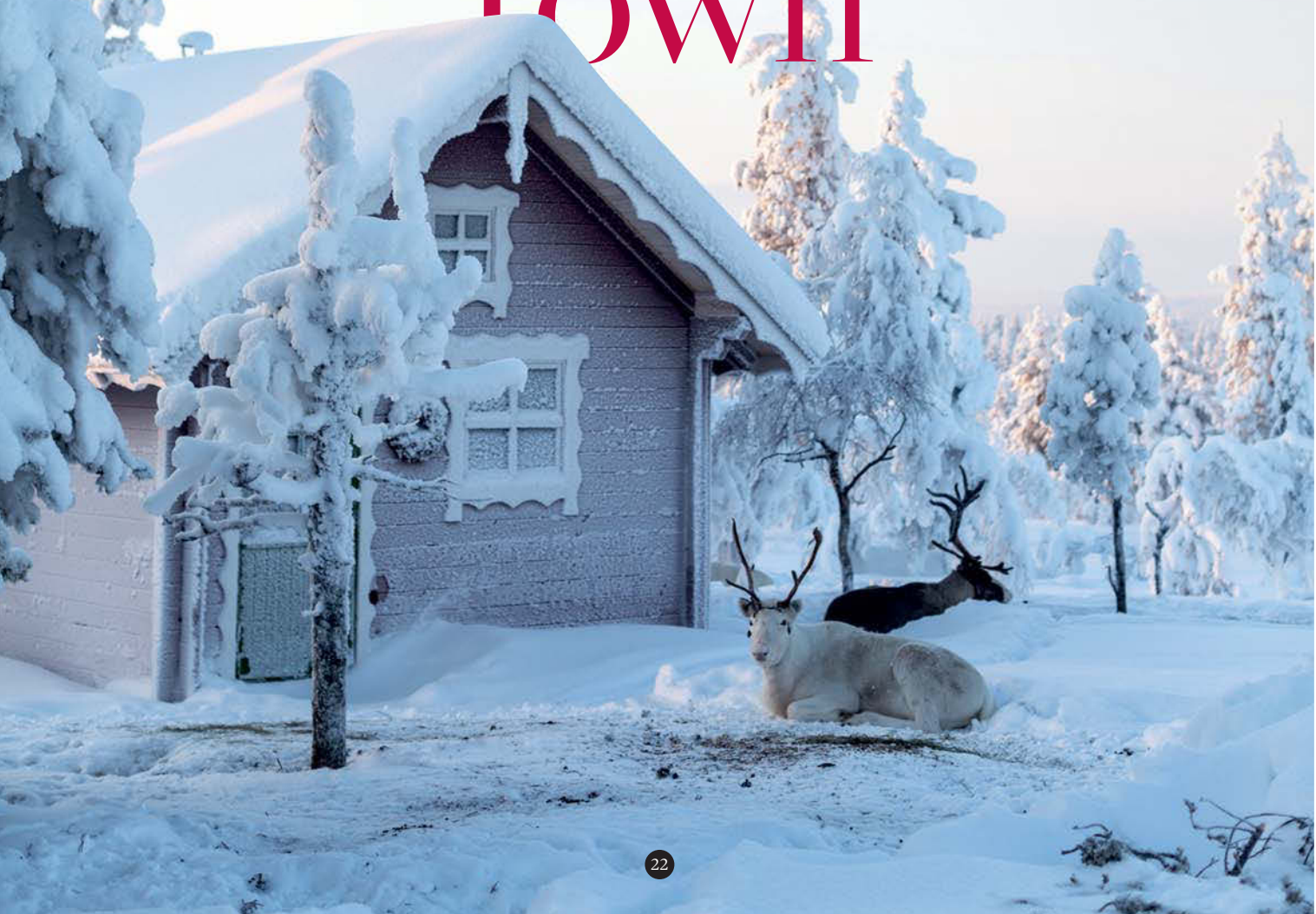
DESSERTS & GEBÄCK
Pekan-Pie

Wenn der Sommer schon lange vergangen ist und auch der Herbst sich seinem Ende nähert, beginnt das alte Jahr noch einmal zu leuchten und zu glitzern.

DANN BEGINNT DIE ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT MIT IHREM GANZ BESONDEREN ZAUBER. Dann erinnern wir uns an die Weihnachtsgeschichte, an alte Bräuche und Lieder – und natürlich an all die Leckereien, die wir oft bereits aus unserer Kindheit kennen.

Und bald schon duftet es wieder aus der Küche nach Zimt, Orangen oder Rum, nach frisch gebackenen Plätzchen und würzigem Tee ...

Santa Claus is Coming to Town





Lebe gut REZEPTTIPP

Kakao-Mandel-Kekse

FÜR CA. 30 STÜCK
ZUBEREITUNG 15 MINUTEN
RUHEZEIT MINDESTENS 3 STUNDEN
BACKZEIT CA. 15 MINUTEN

125 g Butter // 125 g Zucker // 125 g Maismehl // 150 g gemahlene ungeschälte Mandeln
25 g Backkakao // 1 Päckchen Vanillezucker // ½ TL Zimt // 1 Prise Salz // 1 TL Backpulver

1. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Aus dem Teig ca. 30 Kugeln (ca. 1,5–2 cm Durchmesser) formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten backen. Da die Kekse aufgehen, sollten sie nicht zu dicht aneinander platziert und in mindestens zwei Backvorgängen gebacken werden.
4. Zunächst auf dem Backblech und dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ÜBER DIE AUTORINNEN



Julia Cawley

ist freie Fotografin. Ihre Fotos sind in diversen Kochbüchern und Food-Magazinen zu finden. Sie betreibt außerdem seit vielen Jahren den Food-Blog Liz & Jewels.

Saskia van Deelen

lebt in Hamburg, hat Betriebswirtschaft studiert, ist Ernährungsberaterin, kocht, backt, stylt und fotografiert aus Leidenschaft für ihren Blog Dee's Küche.

Vera Schäper

ist Grafikdesignerin und Dozentin aus Köln, wo sie Buch- und Magazinkonzepte entwickelt. Gemeinsam mit Jens Rehling betreibt sie das Designbüro vrej.

FOTO — JULIA CAWLEY

Bis Santa die Geschenke bringt, bleibt bestimmt noch genügend Zeit, die einzigartigen Leckereien auszuprobieren und die festliche Zeit damit zu einem ganz besonderen Erlebnis werden zu lassen. Andererseits – ist nicht die Zeit des Vorbereitens und des Backens in der weihnachtlich duftenden Küche mindestens so schön wie der Genuss all der Plätzchen, Lebkuchen und sonstiger Spezereien? In **Hello Santa** finden sich jedenfalls ganz wundervolle Rezepte, bei denen die Zubereitung mit Sicherheit so viel Freude macht wie der Genuss!



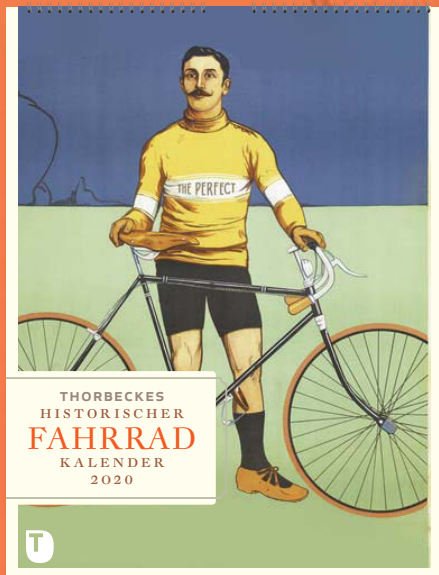
Hello Santa

Backen – Lesen – Genießen
168 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Hardcover mit Goldprägung
€ 28,- [D]
ISBN 978-3-7995-1414-9

THORBECKE

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



VERLAGSGRUPPE PATMOS
c/o Kundenservice
Hauptstr. 37
D-79427 Eschbach

Best.Nr. 900567

Thorbeckes historische Wochen- kalender

Jeweils 56 Seiten, farbig,
Spiralbindung, 24 x 32 cm, € 22,-



Thorbeckes historischer Fahrrad- Kalender 2020

ISBN 978-3-7995-1336-4



Thorbeckes historischer Mode-Kalender 2020

ISBN 978-3-7995-1337-1

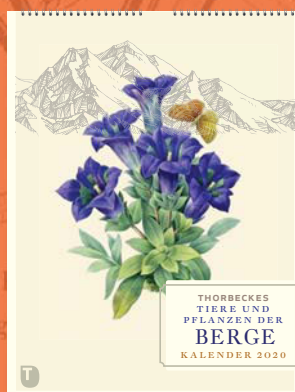
Thorbeckes Blumenkalender 2020

ISBN 978-3-7995-1319-7



Thorbeckes Tiere und Pflanzen der Berge Kalender 2020

ISBN 978-3-7995-1335-7



SCHON JETZT VORMERKEN:

Die Frühjahrsausgabe



erscheint im März 2020

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



www.facebook.com/lebegut

www.instagram.com/lebegut