

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR. 24 FRÜHJAHR / SOMMER 2021 WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

*genießen • verschenken • bedenken*

# Lebe gut

**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin



**KRAFTORT WALD**  
*Lesen & lauschen,  
spazieren &  
spüren*

**COMMITTMENT**  
*Wie Ihre  
Beziehung  
glücklich bleibt*

**BROT & HONIG**  
*Eine Liebes-  
erklärung für das  
echte, gute Leben*

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint  
in der Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12  
D-73760 Ostfildern  
Telefon: (07 11) 44 06-0  
Telefax: (07 11) 44 06-177  
Internet: [www.lebe-gut-magazin.de](http://www.lebe-gut-magazin.de)

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit  
Handelsregister Stuttgart HRB 210919  
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660  
Vorstand: Ulrich Peters  
Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Dr. Clemens 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  
© 2021 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand März 2021  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.



## Alles geben

Postkarte, Klappkarte 10,5 × 14,8 cm  
€ 2,20 (D) / Best.-Nr. 3275

ESCHBACH

# Alles geben – *nur* *nicht auf*

Liebe Leserinnen und Leser,

**W**as für merkwürdige Frühlingsgefühle: Alles ist anders. Aber zugleich ist irgendwie alles beim Alten. Hatten wir die Corona-Krise mit dem Jahreswechsel nicht hinter uns zu lassen gehofft? Falsch gedacht. Sie bestimmt noch immer unseren Alltag. Und je länger das der Fall ist, desto größer wird jedenfalls meine Sehnsucht nach Leben, Licht und unbeschwerter Leichtigkeit. Mich noch einmal wie neu geboren fühlen zu können, wie sonst um diese Zeit, das wäre eine feine Sache. Aber ich gestehe gerne ein, dass es schwieriger ist dieses Jahr und es mir schwerer fällt, in die richtige Stimmung zu kommen.

Da krabbelt mir der kleine Marienkäfer gerade recht übers Gemüt. Ein vielversprechender Frühlingsbote. Er verkörpert Zuversicht und Zukunft. Beides können wir, glaube ich, im Augenblick ganz gut ge-

brauchen. Aber es steckt noch mehr darin: Auch der kleine Kerl hat eine schwierige und schwere Zeit hinter sich – die Phase der Verpuppung und Isolation, eine Art Quarantäne im Kokon. Das waren mit einiger Sicherheit einsame und aussichtslose Wochen für das kleine Wesen. Aber sie waren auch der Wendepunkt, die Zeit der Wandlung, in der ihm Flügel wuchsen und er zu dem wurde, was er eigentlich ist.

Der kleine Kerl ist auf seine Weise eine Antwort auf eine verkehrte Welt. Hals über Kopf balanciert er am Blütenblatt. Gerade wenn alles Kopf steht, so scheint er zu sagen, gilt es, alles zu geben – nur nicht auf! Diese Haltung verschafft den nötigen Halt, insbesondere, wenn die Dinge drunter und drüber gehen. Was der Frühlingsbote kann, kann auch uns gelingen. Auch wir tragen diese Kräfte zum

Überleben in uns und können sie entwickeln, statt in der Krise klein beizugeben. So hat es die jüdische Dichterin Rose Ausländer formuliert: „Noch bist du da. Sei, was du bist. Gib, was du hast.“ Lassen Sie sich also nicht beirren, lassen Sie sich inspirieren. *Lebe gut* lädt Sie ein,

Ihr

Ulrich Peters  
VERLAGSGRUPPE PATMOS  
Vorstand





# Unter allen Wipfeln ist Ruh

**K**raftort Wald ist ein Buch für alle Sinne. Poetische Texte voller kluger Einsichten führen zu den Kraftgebern der Natur. Entdecken Sie durch Fotos und Texte im Buch die geheimnisvolle Schönheit und Eigenart der Bäume. Staunen Sie über Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Natur. Empfangen Sie Impulse für das eigene

Leben. Lauschen Sie den musikalisch begleiteten Hörspaziergängen auf der CD. Entweder auf dem Sofa oder lieber direkt im Wald. Klang- und Wortbilder wecken die Ohren und schärfen die Sinne. Nehmen Sie sich eine Auszeit im Dreiklang von Gehen, Hören und Spüren und holen Sie sich Inspiration für Ihr Leben.

*Wenn nichts mehr geht, gehe ich raus in die Natur, in den Wald. Wenn ich denke, dafür keine Zeit zu haben, brauche ich das Gehen am dringendsten. Im Gehen stellt sich der Moment der Entspannung mit Sicherheit ein, mal früher, mal später. Zuerst verlangsamt sich unmerklich das Schrittempo. Plötzlich nehme ich die Umgebung wahr, Licht und Schatten, das Wetter. Höre das Rascheln der Blätter. Rieche den Waldboden. Langsam entwirrt sich der Knoten im Kopf, dann gehen auch die Gedanken frei spazieren.*

Der Wald bietet zu jeder Jahreszeit Erholung vom Alltag: Im Frühling finden wir unter den Bäumen frische Energien und tanken im Sommer leichtfüßig Inspiration. Im Herbst lässt uns der Wald den rechten Moment der Reife erkennen, während wir im Winter dort am besten zur Ruhe kommen.

Dass von Pflanzen und Wäldern darüber hinaus auch gesunde Wirkkräfte ausgehen, ist eine uralte Erkenntnis: Bereits im antiken Griechenland wurden Kranke zur Heilung in die Wälder geführt. Und das Wirken der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) im Mittelalter ist bis heute in der ganzheitlichen Hildegard-Medizin anerkannt. In ihren

Schriften finden sich auch Hinweise zur Heilkraft heimischer Bäume wie Weißtanne, Fichte und Kiefer, in der Farbe Grün sieht sie eine naturgegebene Lebenskraft und heilbringende Kraftquelle.

Waldbaden ist ein neuer Begriff, den wir vor wenigen Jahren noch gar nicht kannten und der heute fast schon ein Modewort ist. In Japan hingegen hat das Waldbaden eine lange Tradition. Der dort verwendete Begriff *Shirin Yoku* bedeutet »Einatmen der Waldatmosphäre«. Ergebnisse japanischer Studien belegen, dass der Aufenthalt in Wäldern zu Veränderungen im menschlichen Organismus führt: Stresshormone sinken, die Atem- und Herzfrequenz beruhigt sich, die Haut wird besser durchblutet, die Leistungsfähigkeit steigert sich. Beeindruckend ist die positive Wirkung auf unser Immunsystem: Schon auf kurze Waldspaziergänge reagiert unser Immunsystem mit Aktivierung und Vermehrung wichtiger Abwehrzellen.

**inklusive CD mit Hörspaziergängen – von Schauspielerin Ulrike Kriener gesprochen**

ÜBER DIE AUTORIN



## Christine Bierschenk

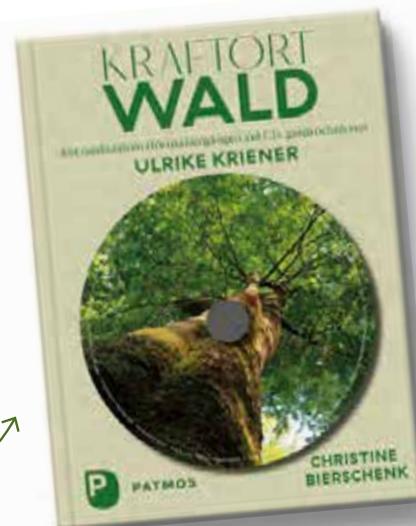
ist Landschaftsgärtnerin. Heute gestaltet sie unter anderem Spielplätzen und Therapiegärten. Sie studierte Landschaftsarchitektur u.a. in Osnabrück und Angers, Frankreich.

FOTO: © ANNETTE HEINZE, LICHTBILDER

## Kraftort Wald

Mit meditativen Hörspaziergängen auf CD  
136 Seiten, Hardcover, mit MP3-CD  
€ 25,- (D) / ISBN 978-3-8436-1296-8

PATMOS



Befürchten Sie, dass Ihre Leistungen nicht gut genug sind? Glauben Sie, sich noch mehr anstrengen zu müssen? Oder hat Ihnen schon mal jemand geraten, fünfmal einfach mal grade sein zu lassen? Dann herzlich willkommen in der Welt des „kleinen Perfektionisten“: Er hat sich in unseren Köpfen eingenistet und redet uns ein, die Messlatte immer noch ein kleines Stückchen höher zu legen. Doch je mehr wir uns anstrengen, desto enger wird der Tunnelblick, die Fehlerquote steigt – ein Teufelskreis, der in die Erschöpfung führt. Tom Diesbrock lädt uns ein, diesen hartnäckigen Teil unserer Persönlichkeit mal genauer unter die Lupe zu nehmen.

# nobody ist perfect



Lebe gut: Sein Bestes zu geben, eine Sache möglichst gut zu erledigen, bewerten wir gemeinhin als positiv, ja sogar erstrebenswert. Wann wird dabei die Grenze zum Perfektionismus überschritten – und was ist das Gefährliche daran?

Tom Diesbrock: Klar, ein hohes Engagement ist sicherlich etwas Gutes, solange man entscheiden kann, wie sehr man sich wofür reinhängen will - und sich dabei auch mal mit 80 Prozent zufrieden geben kann. Gefährlich wird es, wenn nicht klare Ziele und Wünsche dahinter stehen, sondern vor allem Ängste und Gedanken wie „Ich muss, ich kann unmöglich, ich darf nicht“. Dann denken wir nicht mehr differenziert und professionell, sondern nur noch schwarz-weiß, und verlieren unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse aus den Augen. Ein hoher Qualitätsanspruch ist völlig okay - Perfektionismus ist aber immer ein Problem!

Wenn man etwas tatsächlich will, sich also RICHTIG anstrengt, erreicht man auch sein Ziel – bekommt man immer wieder von erfolgreichen Menschen gesagt. Kann das zur Falle bzw. zur Sackgasse werden?

Ja, solche Sprüche höre ich auch manchmal, aber die sind in meinen Augen esoterischer Quatsch und außerdem gefährlich. Wer so denkt, sieht innere und äußere Grenzen nicht mehr und blendet aus, dass wir nun mal nicht allmächtig sind. Punktuell mag es ja funktionieren, wenn jemand sich so anfeuert.

Aber wenn etwas mal nicht so gut klappt - und das geschieht natürlich früher oder später - führt man es darauf zurück, sich nicht genug angestrengt zu haben. Selbst schuld also! Die Konsequenzen sind oft schlimme Selbstzweifel bis hin zu Depressionen.

Perfektionismus beschreiben Sie in Ihrem Buch als mentales Kuddelmuddel aus Wunsch nach Professionalität, aber auch aus Ängsten, Zweifeln und eingeschliffenen Denkmustern. Das hört sich nach einer schwierigen Gemengelage an ...

Ja, da geht es in unseren Köpfen

manchmal ziemlich durcheinander! Allerdings spüren dies viele Menschen gar nicht mehr, wenn sie sich von ihrem Perfektionismus steuern lassen. Dann laufen sie nämlich stressbedingt auf Autopilot, und ihr Tunnelblick ist so eng, dass sie nur noch ihren Zwang sehen und spüren, alles perfekt und zur Zufriedenheit aller zu erledigen. Und dabei bloß keine Fehler zu machen, weil das eine Katastrophe wäre! So geraten viele Menschen in den Burn-out und erkennen erst viel später den inneren Konflikt zwischen Ansprüchen, Ängsten und den eigenen Wünschen und Zielen.

Aus kleinen Perfektionisten werden meist große. Wie lässt es sich vermeiden, dass wir – unbewusst – unseren Kindern bereits die Bürde des Perfektionismus mit auf den Lebensweg geben?

Die beste Prophylaxe besteht darin, die eigenen destruktiven Denkmuster zu erforschen und durch differenziertere zu ersetzen. Es ist durchaus sinnvoll, Kinder zu motivieren und darin zu bestärken, Ziele zu erreichen. Das müssen aber immer erreichbare und vor allem abgestufte Ziele sein: Eine 1 ist super, eine 2 aber auch. Und wenn das Kind eine 3 in Physik bekommt, obwohl das nicht gerade das Lieblingsfach ist, muss es auch gelobt werden.

Auf keinen Fall sollte man seinen Kids vermitteln, dass es eine Katastrophe ist, wenn etwas schief geht. Denn sie müssen ja auch lernen, gut zu scheitern.

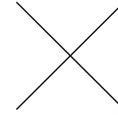
Gibt es Strategien oder Techniken, um dem Teufelskreis des Perfektionismus zu entkommen?

Zuerst ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung für solche destruktiven Denkmuster zu trainieren. Denn erst wenn mir bewusst ist, dass ich gerade mit meiner schwarz-weißen Messlatte unterwegs bin, kann ich etwas ändern.

Dann sollte man erforschen, welche Ängste - denn es sind fast immer Ängste - hinter dem Zwang zur Perfektion stecken: Was befürchte ich

wären die Konsequenzen, wenn ich etwas nur halbgut erledige? Stecken die vermeintlichen Erwartungen anderer dahinter? Befürchte ich vielleicht, nicht mehr respektiert zu werden?

Dies sind im Grunde kindliche Denkmuster. Wenn ich die erkannt habe, kann ich mir überlegen, was ich als Erwachsener tatsächlich denke und für richtig halte.



UBER DEN AUTOR



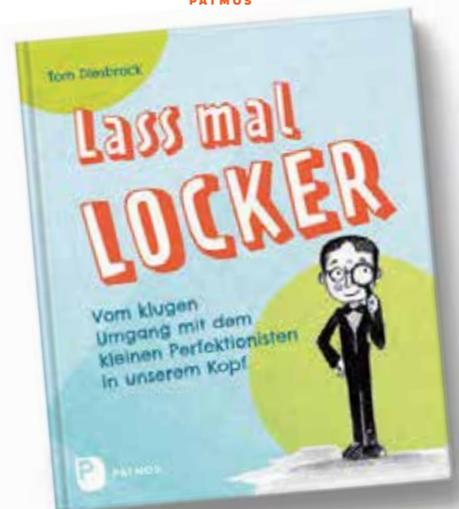
## Tom Diesbrock

ist Psychologe, Psychotherapeut und arbeitet als Karriere- und Lebenscoach. Er ist Autor zahlreicher Bücher, unter anderem von »Hermann. Vom klugen Umgang mit dem inneren Kritiker«. Er lebt in Hamburg. [www.tomdiesbrock.de](http://www.tomdiesbrock.de)  
FOTO: © DARYL WILLIAM COLLINS

## Lass mal locker!

Vom klugen Umgang mit dem kleinen Perfektionisten in unserem Kopf  
144 Seiten, Klappenbroschur  
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1274-6

PATMOS





# Schenk dir FLÜGEL!

Oberflächlich betrachtet scheint alles „in Ordnung“, tatsächlich fühlen sich viele von uns aber nicht wirklich erfüllt und glücklich. Irgendetwas fehlt. So erzählen Rainer und Angelika Haak zu Beginn ihres neuen Buches „Schenk dir Flügel!“ von Begegnungen mit Menschen, die von sich selbst sagen: „Ich strahle nicht mehr. Meistens funktioniere ich nur noch.“ Im Lauf des Lebens kann Wichtiges verloren gehen: unerfüllte Träume, der innere Dialog zwischen Verstand und Seele, das Gefühl, lebendig zu sein. Die Sehnsucht nach Freiheit und Abenteuer, nach Veränderung und Lebensfreude muss aber kein Wunsch bleiben. Sie kann gelebt und umgesetzt werden! Genau darum geht es in „Schenk dir Flügel!“

**Rainer Haak ist seit vielen Jahren erfolgreicher Autor und Theologe, seine Frau Angelika Haak arbeitet als Stimm- und Bewegungscoach. Den Kern ihres neuen Buches bildet die „bewegte Sieben“, sieben spirituelle Worte, denen Angelika Haak einfache Bewegungsübungen beigelegt hat.**

**Lebe gut wollte ein bisschen mehr wissen über die „bewegte Sieben“:**

Lebe gut „Schenk dir Flügel!“ ist das erste Buch, das Sie beide gemeinsam schreiben: ein Theologe und Schriftsteller zusammen mit einer Bewegungsspezialistin. Ging das immer ohne Auseinandersetzung?

Rainer Haak: Ich bin als Schriftsteller natürlich in der Versuchung, ständig über die Worte nachzudenken. Da tun mir die Bewegungen, zu denen Angelika mich einlädt und die mich aus dem Kopf in meinen Körper holen, doppelt gut. Davon sollen auch die Leser/innen des Buches profitieren!

Angelika Haak: Meine Spiritualität hat schon immer durch Bewegung, durch Singen und Tanzen, gelebt und ist durch Bewegung auch immer tiefer geworden. Unsere beiden Ansätze ergänzen sich also. Körper, Geist und Seele kommen zusammen.

Wie vermitteln Sie die „bewegte Sieben“ in Ihren Seminaren?

Angelika Haak: Wir bewegen uns. Wir üben die „bewegte Sieben“ ein, immer wieder. Wir lassen die Gefühle zu, die dabei entstehen und tauschen uns darüber aus. Wir spüren, wie neue, positive Gefühle sich in uns verankern. Und wir stellen sehr schnell fest, dass tatsächlich vieles in unserem Leben in Bewegung kommt.

Rainer Haak: Es sind ganz einfache Bewegungen, die jede/r auch für sich selbst oder mit lieben Menschen zu Hause einüben und praktizieren kann. Das ist wichtig, gerade in diesen Tagen, wo Zusammenkünfte und Veranstaltungen schwierig sind.

Was raten Sie Leser/innen, die es schwierig finden, die Disziplin dafür aufzubringen, die „bewegte Sieben“ regelmäßig durchzuführen?

Angelika Haak: Ganz ohne Einübung wird kaum etwas im Leben gelingen, das wissen wir doch alle. Zum Glück gibt es eine lustvolle Disziplin, vor allem wenn ich spüre, wie ich dabei beschenkt und verändert werde. Regelmäßig in die „bewegte Sieben“ eintauchen – das ist wie ein erfrischendes Bad oder wie Champagner für die Seele.

Rainer Haak: Es geht in unserem Buch auch nicht um Gymnastik. Es geht darum, wieder neu an die Quellen der eigenen Lebendigkeit zu kommen. Dazu gibt es sieben spirituelle Worte, die Verstand und Seele in Dialog bringen. Sieben Geschichten, die die Seele zu ihren eigenen Bildern führen. Und zu den Worten eben sieben Bewegungen, damit auch der Körper „in Bewegung“ kommt.

Die Sätze der „bewegten Sieben“ sind spirituelle Impulse. Sie schreiben, dass die Inspiration dafür auf biblische Worte zurückgeht. Was bedeutet das für Sie?

Angelika Haak: Bei der „bewegten Sieben“ kommt unsere spirituelle, christliche Tradition mit modernen Erkenntnissen aus Medizin, Bewegungserfahrung und Psychologie zusammen. Rainer Haak: Die Bibel ist ein Schatz voller Lebensweisheit und Spiritualität. Wir können dort lesen, dass wir Licht für die Welt sind, dass in uns lebendiges Wasser sprudelt, dass jeder Mensch kostbar und einzigartig ist und dass die Liebe das Größte ist. Aber wenn wir ehrlich sind: Meistens sind das „Glaubenssätze“ im Sinn von „Sätze im Kopf“, Theorie eben. Deshalb haben wir versucht, mit den alten Weisheiten so zu leben und sie so zu formulieren, dass sie vom Kopf ins Herz gehen. Im neuen Gewand, mit allen Sinnen aufgenommen, hat es dann irgendwann „plopp“ bei uns gemacht. Uns wurde deutlich: In mir ist es hell, ich bin liebenswert, ich fühle mich frei und lebendig und kann aufrecht durchs Leben gehen. Das spüren wir seitdem jeden Tag!

Hat die gemeinsame Arbeit am neuen Buch Sie also selbst verändert?

Rainer Haak: Auf alle Fälle. Für uns als Paar war es eine aufregende Erfahrung,

gemeinsam ein Buch zu schreiben. Für mich persönlich war dieses Buch eine spannende Selbsterfahrung: Was macht mich lebendig? Ich kann und will den Leser/innen nur etwas weitergeben, von dem ich selbst weiß, wie es sich anfühlt und auswirkt.

Angelika Haak: Ich freue mich darauf, wenn das Buch in die Hände der Leser/innen kommt und möchte am liebsten jeder und jedem persönlich sagen: Lass dich drauf ein! Lesen ist ein Anfang – das Ziel ist das Leben.



**Schenk dir Flügel!**

Körper, Geist und Seele  
in Bewegung bringen

160 Seiten, vierfarbig mit Abbildungen

Klappenbroschur

€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1290-6

PATMOS



**Rainer Haak**

Theologe und Schriftsteller, ist mit über neun Millionen verkauften Büchern einer der erfolgreichsten Buchautoren im deutschsprachigen Raum.

[www.rainer-haak.de](http://www.rainer-haak.de)

**Angelika Haak**

wirkt als Stimm- und Bewegungscoach und begleitet Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentfaltung.

[www.angelika-haak.de](http://www.angelika-haak.de)

FOTO: © STEFAN WEIGAND

Wir alle wünschen uns die große Liebe. Und wer sie gefunden hat, hofft, dass sie ein Leben lang hält. Doch die hohen Trennungs- und Scheidungsraten zeigen: Allzu oft schwindet die Liebe, und die Beziehung zerbricht. Doch Paare können etwas dagegen tun: Wie eine Pflanze bedarf die Liebe der Pflege. Es gilt, sich für die Beziehung zu engagieren, sich voll und ganz auf den anderen einzulassen. Dies wird in der Psychologie als »Commitment« bezeichnet. Es ist der Schlüssel zu einer dauerhaften Partnerschaft.

Mithilfe vieler Übungen und konkreter praktischer Tipps zeigt der Paartherapeut und Partnerschaftsforscher Guy Bodenmann auf, wie Paare ihr Commitment stärken können, um auch Krisenzeiten gut zu überstehen und gemeinsam alt zu werden.



# Die Liebe stärken



**Mit ganzem Herzen lieben**  
Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt  
208 Seiten, Paperback  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1306-4  
PATMOS

ÜBER DEN AUTOR



**Dr. Guy Bodenmann**

ist Professor für Psychologie an der Universität Zürich und arbeitet als Paartherapeut und Ausbilder. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Paare/Familien sowie die Prävention von Beziehungsstörungen. Zu diesen Themenbereichen hat er zahlreiche Fachbücher und Ratgeber veröffentlicht.  
www.paarlife.ch  
FOTO © UNIVERSITÄT ZÜRICH

Lebe gut Herr Professor Bodenmann, in Ihrem neuen Buch ist Commitment – also das Bekenntnis zum Partner und das Engagement für die Beziehung – das zentrale Thema. Fällt es uns heute schwerer, uns zu „committen“, als den Generationen vor uns?

Guy Bodenmann: In gewisser Weise ja. Wir haben heute sehr viel mehr Optionen als früher, sind anspruchsvoller bezüglich Beziehungen geworden und erleben in der Gesellschaft eine zunehmende Optimierungstendenz und Wegwerfmentalität. Diese Einstellungen spielen auch in Partnerschaften hinein. Gleichzeitig kontrastieren sie mit dem ureigenen Bedürfnis nach Geborgenheit und emotionaler Verlässlichkeit.

Suchen heutige Paare wirklich Commitment? Sprechen die hohen Scheidungsraten nicht dagegen?

Paradoxerweise fordert man das Commitment des Partners ein, möchte, dass er sich voll und ganz auf einen einlässt. Sich selber zu committen fällt dagegen vielen schwer. Man möchte sich ein Türchen offenlassen. Und eine Scheidung ist letztlich nichts anderes als das Aufgeben des Commitments eines oder beider Partner.

Wie muss man das verstehen?

Viele denken vor allem an das eigene Glück, zu dem eine erfüllende Partnerschaft beitragen soll. Der Partner soll einen glücklich machen. Man wartet daher gerne ab und prüft, ob er den Ansprüchen gerecht wird. Falls nicht, orientiert man sich anderweitig. Damit man jedoch überhaupt bleibt, muss man sich des Commitments des anderen sicher sein. Das ist die Krux an der Sache. Man fordert vom anderen etwas, zu dem man selber oft nicht restlos bereit ist.

Aber sind überhaupt alle fähig zu Commitment? Sind heute nicht viele beziehungsunfähig geworden?

Die meisten können es, wenn sie es wollten und darin den wirklichen Sinn erkennen würden. Letztlich zeigt man Commitment für die Partnerschaft nicht für den anderen, son-

dern für sich selbst. Man ist selber interessiert an der Dauerhaftigkeit der Beziehung, daran, dass sie glücklich ist, dass man sich geborgen und getragen fühlt. Commitment ist eine Einstellung. Man muss sich in eine Partnerschaft investieren, das Engagement dafür aufbringen wollen. Es ist eine Frage der Motivation, nicht der Fähigkeiten oder der Persönlichkeit. Kein Commitment zu zeigen bedeutet, dass man sich nicht sicher ist, ob man wirklich mit diesem Menschen zusammen sein möchte, dass sich die Investitionen in diese Beziehung lohnen. Einige sind nicht fähig zu Commitment aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur oder ihrer Bindungsunfähigkeit, doch das ist nicht die große Mehrheit.

Online-Partnervermittlungen, Internet-Foren – die Digitalisierung vereinfacht und vervielfacht die Möglichkeiten, jederzeit neue Beziehungen eingehen zu können, neue potentielle Partner zu finden. Stellt das eine Gefahr für unsere Bindungsfähigkeit dar?

Diese Möglichkeiten bieten verlockende neue Aussichten. Warum sollte man bei jemandem bleiben, mit dem man unzufrieden ist, mit dem es aktuell schwierig ist? Warum soll ich überhaupt in die Langfristigkeit einer Beziehung investieren, wenn es dutzende attraktive Alternativen gibt? Die Antwort ist einfach: Weil wir uns alle nach jemandem sehnen, der uns emotionale Sicherheit gibt. Diese finden wir nicht in kurzfristigen Abenteuern oder häufig wechselnden Partnerschaften. Der Mensch braucht Bindung und emotionale Konstanz, nicht nur um glücklich zu sein, sondern auch um gesund zu bleiben.

Läuft das nicht auf ein monogames Beziehungsmodell hinaus?

Das ist die große Frage. Wir haben zwei widerstreitende Kräfte in uns. Auf der einen Seite steht der Wunsch nach sexueller Selbstverwirklichung. Auf der anderen Seite dieses starke Bindungsbedürfnis und der Wunsch nach Exklusivität für den Partner. Eine tragfähige Bindung und frei

gelebte Sexualität stehen im Widerspruch. Der Preis für Bindung ist Treue. Dabei geht es nicht nur um sexuelle Treue, sondern in noch viel stärkerem Ausmaß um emotionale Treue.

Wie meinen Sie das?

Über Jahrtausende ging es um sexuelle Treue. Heute genügt diese nicht mehr. Man hat heute die höchsten Besitzansprüche an den Partner, die es je gab. Auf der einen Seite ist die Gesellschaft liberal, offen und tolerant. Auf der anderen Seite wurde der Partner noch nie so vollständig vereinnahmt wie in unserer Zeit. Man fordert die Hoheit über seine Gedanken, Gefühle und seine Sexualität. Treue wird heute so breit gefasst wie noch nie. Das ist historisch einmalig.

Was bedeutet das für Paare?

Viele sind sich dieser hohen gegenseitigen Erwartungen nicht bewusst. Man denkt, alles sei locker und entspannt. Man wähnt sich in einem großzügigen Kontext und denkt, dass Partnerschaften von alten Zwängen und Moralvorstellungen befreit seien. Wenn man dann merkt, dass dem nicht so ist, kommt das böse Erwachen. Erstaunlich ist, dass nicht nur die Definition von Treue restriktiver geworden ist, sondern auch die Anforderung von Treue in den letzten Jahren gestiegen ist. Während im Jahr 2000 82% Treue als Voraussetzung für das Gelingen einer Beziehung ansahen, waren es 95% fünfzehn Jahre später.

Ist denn Ihrer Meinung nach eine langfristige Beziehung überhaupt möglich?

Ja, absolut. Es gibt viele Beispiele dafür. Es ist nicht nur ein Wunsch vieler, sondern eine Realität etlicher. Doch wie schwierig es auch sein mag, eine glückliche, langfristige Partnerschaft zu führen, dies gelingt nur, wenn beide Partner ein starkes Commitment aufweisen. Wie ein Pflanze muss die Liebe täglich gepflegt werden. Wie man das schafft verrät das Buch „Mit ganzem Herzen lieben“.



## Das ist der Gipfel!

Ein Gespräch über Last und Lust des  
Alterwerdens

Von Lea Ackermann und Michael Albus  
184 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 20,- [D] / ISBN 798-3-8436-1200-5

PATMOS

Ein einzigartiges Buch über das Altern werden. Lea Ackermann, Ordensfrau und Kämpferin für Frauenrechte, und Michael Albus, weitgereister Journalist, kommen ins Gespräch über das Leben: Welche Erfahrungen prägen sie bis ins hohe Alter? Altern Frauen und Männer unterschiedlich? Wie hat sich ihr Blick auf Gott und die Welt verändert? Antworten jenseits von Klischees, authentisch und überraschend. Ein Blick nach vorn.

## Wir sind die Veränderung

20 Porträts starker Frauen

Von Michael Korth

192 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 20,- [D] / ISBN 798-3-8436-1127-5

PATMOS

Frauen können die Welt verändern – und sie tun es auch! Dieses Buch bietet Lebensgeschichten von Frauen, die in ihrer Epoche von traditionellen Wegen abwichen und uns auch heute noch inspirieren: *Hildegard von Bingen, Katharina von Bora, Kaiserin Maria Theresia, Herzogin Anna Amalia, Olympe de Gouges, George Sand, Bertha von Suttner, Selma Lagerlöf, Maria Montessori, Rosa Luxemburg, Eglantyne Jebb, Gabrielle Coco Chanel, Peggy Guggenheim, Anaïs Nin, Simone de Beauvoir, Marion Gräfin Dönhoff, Mutter Teresa, Rosa Parks, Joan Baez, Brigitte Wagner-Pischel.*



## Stärker als der Schmerz

Mit chronischen Schmerzen  
selbstbestimmt leben

Von Josef Giger-Bütler

156 Seiten, Paperback

€ 16,- [D] / ISBN 798-3-8436-1179-4

PATMOS

Chronische Schmerzen können das Leben eines Menschen auf den Kopf stellen und ihm Lebensfreude, Initiative und Motivation rauben. Der bekannte Psychotherapeut Josef Giger-Bütler beschreibt Mittel und Wege, wie der Einzelne aus dieser chronischen Belastung wieder herausfinden kann: Es gilt, das eigene Leben nicht dem Schmerz zu überlassen, sondern seine lähmende Wirkung zu überwinden. Ein einfühlsames Buch, das Betroffene versteht und ihnen Mut macht.





# Buchtipps zu Lebensgestaltung und Spiritualität

## Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte

Frauen finden zu sich selbst  
Von Ingrid Riedel  
192 Seiten, Paperback  
€ 20,- [D] / ISBN 798-3-8436-1281-4

PATMOS

Die renommierte Jung'sche Analytikerin Ingrid Riedel beschreibt anhand vieler Beispiele, wie Frauen in der zweiten Lebenshälfte neue Perspektiven auf sich selbst und die Welt entdecken. Ihr Buch kann Frauen zwischen 40 und 70 ermutigen, sich immer wieder auf Wandlung und Neuerung einzulassen



## Menschlichkeit JETZT!

Von Pierre Stutz und Helge Burggrabe  
120 Seiten, zweifarbig, Hardcover  
€ 10,- [D] / ISBN 798-3-8436-1251-7

PATMOS

Helge Burggrabe und Pierre Stutz haben in ihrem Buch die Artikel der Menschenrechtserklärung der Vereinten Nationen in 13 Schlüsselwörtern zusammengefasst und zeigen damit: Ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen über alle Grenzen von Weltanschauungen hinweg ist möglich. Das Buch erscheint zugunsten des »HUMAN Culture Project«, das ab Frühjahr 2021 mit einem Orchesterwerk und Choreografien mit Jugendlichen die Menschenrechtscharta der UNO aktualisiert und an vielen Schulen weltweit umgesetzt wird.

## Die Angst vor dem Tod

Existenzielle Ängste wahrnehmen und als  
Chance nutzen

Von Hans Morschitzky  
180 Seiten, Paperback  
€ 19,- [D] / ISBN 798-3-8436-1278-4

PATMOS

Der erfahrene Psychotherapeut Hans Morschitzky gibt in diesem Ratgeber Hilfestellung, sich mit dem schwierigen Thema Sterben und Tod auseinanderzusetzen. Dazu stellt er fünf Grundhaltungen vor: 1. Der Angst vor dem Tod ins Auge sehen; 2. Auf Sinnsuche gehen; 3. Entsprechend der eigenen Werte leben; 4. Sich auf Sterben und Tod vorbereiten; 5. Zur eigenen Spiritualität oder Weltanschauung finden. Zahlreiche Übungen und Reflexionsfragen helfen, den Tod zu akzeptieren – um das Leben im Hier und Jetzt voll und ganz zu genießen.



## HEIMAT IST ALLES, was der Mensch zum Leben braucht. Geborgenheit, Urvertrauen, Wärme, Nähe. In unserer globalisierten und komplexen Welt ist Heimat zum Sehnsuchtsort geworden.

Kochbücher mit Rezepten aus der Heimat haben Hochkonjunktur. Der Tourismus im Inland boomt – nicht erst seit Corona-Zeiten. Regionale Krimis oder Musikgruppen, die im Dialekt singen, erklettern die Charts. Mit klangvollen Eigenmarken wie „Aus Liebe zur Heimat“ werben Supermarktketten für heimische Produkte. Seit einiger Zeit erfährt Heimat eine Renaissance. Für Psychologen und Trendforscher ist das kein Zufall. Je komplexer und unsicherer unsere globalisierte Welt wird, umso mehr sehnen wir uns nach Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit – nach „Beheimatung“. Dabei war und ist es nicht immer leicht, von Heimat zu sprechen. Zu ungenau und unklar ist, was Heimat genau bedeutet. Gerade diese begriffliche Unbestimmtheit führt dazu, dass Heimat als vielfache Projektionsfläche dient. Lange Jahre galt das Wort durch seine Verwendung im Nationalsozialismus und zu Zeiten der DDR als ideologisch vorbelastet.

Die ursprüngliche Bedeutung war dagegen sachlich und meinte ein Wohnrecht mit Schlafstelle im Haus. Eine rein juristische Bezeichnung, nämlich dafür, in welcher Gemeinde man beheimatet war, um daraus ein Aufenthalts- oder Bleiberecht abzuleiten. Eine Art Fachbegriff des Meldewesens aus dem 19. Jahrhundert, wo man Bürger der Gemeinde blieb, in der man geboren war. Über die Jahrzehnte erfuhr der Heimatbegriff immer wieder eine Wandlung. Bis heute wird er gern politisiert und im Diskurs auch als Markierung einer Trennung zwischen dem Eigenen und dem Fremden verwendet.

Das eine ist jedoch der Begriff, das andere das Gefühl. Und die Frage stellt sich: Wie denken die Menschen darüber? Was verstehen wir unter Heimat? Wie wichtig ist es für uns, eine

Heimat zu haben? In der Vermächtnis-Studie von ZEIT, infas und WZB wird der Heimatbegriff 2019 empirisch so umfassend untersucht wie nie zuvor. Dabei stellt sich heraus, dass für 89 Prozent der Befragten Heimat eine sehr große Bedeutung hat. Und vor allem: dass für die meisten Menschen Heimat etwas Verbindendes, nicht Trennendes ist. Genau darum geht es auch den ausgewählten Autorinnen und Autoren in diesem Buch. Sie erzählen vom Glück, eine Heimat zu haben, oder der Sehnsucht, sie endlich zu finden. Für manche ist Heimat ein Ort oder eine Herkunft. Für andere liegt sie in der Kindheit oder im Schatz der Erinnerungen verborgen. Der Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit in einer unsicheren Welt lässt viele ihre Heimat bei Familie und Freunden sehen. Ein anderer braucht nur in einen Apfel zu beißen, und schon ist die Heimat für ihn gegenwärtig. Manchmal muss man seine Heimat aber auch erst verlassen, um zu spüren, was Heimat bedeutet.

Hier kommen die Menschen zu Wort. Und sie zeigen vor allem eins: Heimat ist für jeden etwas ganz persönliches. Denn Heimat ist immer dort, wo das Herz zu Hause ist.

Mit Texten von Hilde Domin, Doris Bewernitz, Fulbert Steffensky, Bettina von Arnim, Theodor Storm, Franz Wittkamp, Hanna Buiting, Anna Tomczyk, Reiner Kunze, Isabella Schneider, Anne Steinwart, Erich Kästner, Joachim Ringelnatz, Theodor Fontane, Ilka Haederle, Kurt Marti, Wolfgang Krinninger und vielen anderen.

### Dazu passt:



### Wurzelschlagen

Schlag Wurzeln, wo du Heimat fühlst,  
zieh nicht gleich weiter, ruhelos!  
Erst wo du tief im Boden wühlst,  
erschließt sich Fülle unterm Moos.

Du nimmst nicht Aufschwung, greifst nicht Raum  
in Wäldern, die du blind durchheilst.  
Es reift dein Kernholz, wächst dein Baum  
am Ort, an dem du still verweilst.

Jörn Heller

### Ein Sonntag für die Seele

Einfach mal die Welt anhalten  
Mit Fotografien und Schmuckgrafik  
48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 9,- [D] / ISBN 978-3-86917-838-7

ESCHBACH

# Heimat ist ein Gefühl

Heimat ist der Moment, in dem man aufhört zu rennen.  
Es ist der Augenblick, in dem man innehält und spürt:  
Hier will ich sein.

*Britta Baas*



## **Liebe Heimat**

Wo das Herz zu Hause ist  
Mit Fotografien und Schmuckgrafik  
144 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden  
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-861-5

ESCHBACH

# Die Welt des kleinen Herrn Lu Chi



Was würden Sie mit einem Sack voller Geld machen? Wie gräbt man einen Acker um, ohne einen Finger zu rühren? Was ist das höchste Ideal? Und was das größte Laster? Wie schützt man sich gegen Hass? Warum ist Spucken gesund für die Seele? Kann man Zeit nutzen? Was braucht eine Kuh, um glücklich zu sein? Der kleine Herr Lu Chi, 70 Jahre alt, bescheiden, lebenserfahren und neugierig wie ein Kind, hat seine ganz eigene Sicht auf die Welt und das Leben und gelangt dabei zu erstaunlichen Erkenntnissen. Es sind alltägliche und verblüffende, skurrile und liebevolle Weisheiten, die uns die Hand reichen und beim Blick über den Tellerrand helfen.

ÜBER DIE AUTORIN



## Doris Bewernitz

Doris Bewernitz, Schriftstellerin, schreibt Krimis, Romane, Kurzprosa und Lyrik. Ihre Texte erschienen in vielen Printmedien und gewannen etliche literarische Preise. Die meiste Zeit des Jahres verbringt sie in ihrem Garten mitten in Berlin.

FOTO — PRIVAT

### Lebe gut: Liebe Frau Bewernitz, der kleine Herr Lu Chi ist die sympathische Figur in Ihrem neuen Buch. Wo sind sie ihm das erste Mal begegnet?

Doris Bewernitz: Ich traf ihn in einem Bahnhof. Genau dort, wo mitten in der Bahnhofswand die Tür zu der Gartenanlage ist, in der ich meinen Garten habe. Als ich eines Tages diese Tür aufschloss, stand er plötzlich neben mir und fragte: „Oh, kann ich mal gucken? Das ist ja herrlich, mitten in der Großstadt, und hier sind Gärten?“ Da lud ich ihn zu einem Kaffee im Garten ein. Ich mochte sein offenes Lächeln, seine Unbefangenheit und Neugier. Das hatte so etwas Erfrischendes.

### Wie viel von dieser Figur steckt in Doris Bewernitz?

Das Leben hat mich gelehrt, dass es stets sowohl nützlich als wohltuend ist, jede Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Eine einzige wird ihr in der Regel nicht gerecht. Wer neugierig bleibt, Fragen stellt und sich die Fähigkeit des Stauens erhält, befreit sich aus sogenannten Sachzwängen, wird freundlicher, erweitert seinen Horizont und

entwickelt Humor. Und was gibt es Besseres? Das habe ich wohl mit Lu Chi gemeinsam

### Verfügt Lu Chi auch über etwas, das Sie an ihm bewundern?

Oh ja. Vieles. Zum Beispiel dies: Er nimmt jeden Menschen so, wie er ist. Er unterstellt seinem Gegenüber immer die besten Absichten. Das finde ich großartig, auch angesichts seines Alters. Denn je mehr Kränkungen wir erleben, umso größer ist die Gefahr, dass wir ängstlich werden und genau diese Fähigkeit verlernen. Lu Chi hat sie sich aber bewahrt. Und ich glaube, das hat nicht im Geringssten etwas mit Naivität zu tun, sondern mit einer sehr humanistischen Lebenshaltung. Es ist eine Entscheidung.

### Was können wir als Leserinnen und Leser von ihm lernen?

Morgens aufzustehen und Augen und Herz zu öffnen für neue, gute Erfahrungen. Dem Schmerz nicht ausweichen. Uns zu erlauben, die Schönheit der Welt zu entdecken. Die Kunst der Heiterkeit stoisch zu trainieren. Verletzlich zu bleiben. Freundlich zu sein. Täglich die Liebe zu wagen.

ÜBER DEN ILLUSTRATOR



## Gert Albrecht

ist freier Illustrator, Art-Director und Grafik-Designer und arbeitet für Unternehmen, Institutionen, Kinderbuchverlage und Zeitungen. Für DIE ZEIT z.B. hat er Editionen wie die „Literatur-Klassiker für Kinder“ illustriert.

FOTO — PRIVAT

# Das Paradies

Lu Chi wurde von einem seiner Schüler gefragt, wie er sich das Paradies vorstelle.

Ach, sagte Lu Chi, wunderschön stelle ich mir das vor. Dort gibt es sicher eine kleine Hütte, mit einem Bett darin, in dem man sich ausruhen kann. Dann einen Tisch zum Schreiben und einen kleinen Herd mit einem wärmenden Feuer. Dazu ein Stück Garten mit Bohnen und Tomaten, Kartoffeln, Feigen und Trauben. Dazu wäre es mir noch sehr erfreulich, wenn ich meine liebe Frau dabei hätte. Und wenn es eine Kuh gäbe, damit ich jeden Tag eine Tasse Milch habe und Butter fürs Brot. Ach, und ein paar Hühner sollten auch noch dort sein, ich esse so gern Eier.

Aber Meister, sagte der Schüler, das ist ja gerade genau das, was du jetzt hast!

Tatsächlich!, rief Lu Chi aus. So ist es! Bin ich nicht ein Glückspilz?



## Der kleine Herr Lu Chi

Geschichten von der Weisheit des Lebens

Mit Illustrationen von Gert Albrecht

112 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden

Mit Naturpapiereinband, Lesebändchen

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-841-7

ESCHBACH

ÜBER DEN AUTOR



## Dr. Meinrad Walter

Theologe und Musikwissenschaftler.  
Als Autor ist er bekannt für seine  
Publikationen im Grenzgebiet von Musik  
und Spiritualität, er schreibt Bücher für  
Musiker und Musikfreunde.  
[www.meinrad-walter.de](http://www.meinrad-walter.de)

FOTO — PRIVAT

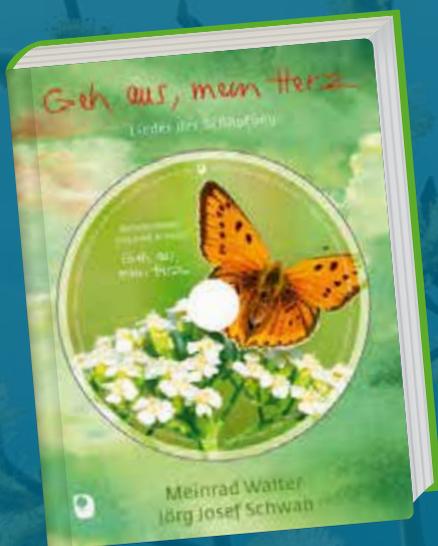
ÜBER DEN MUSIKER



## Jörg Josef Schwab

Musiker und Improvisator mit Konzerten  
in Deutschland und vielen europäischen  
Ländern. Münsterorganist in Freiburg im  
Breisgau.

FOTO — ULRICH SANDER



# Eine musikalische Reise

## Geh aus, mein Herz

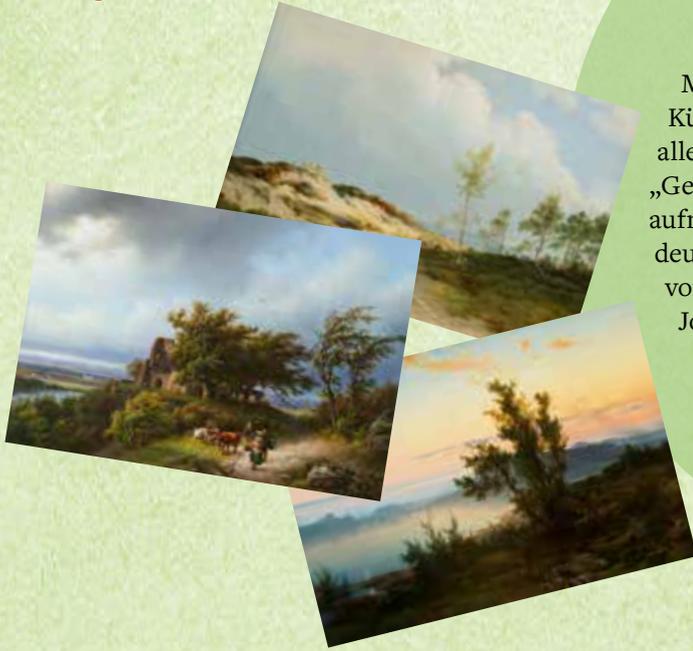
Lieder der Schöpfung  
Mit musikalischen Impressionen  
von Jörg Josef Schwab  
Eschbacher Musikbuch  
96 Seiten, vierfarbig mit Fotos und Gemälden  
Hardcover mit Audio-CD  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-86917-842-4

ESCHBACH

Die Schöpfung ist ein klangvoller Ort: Vogelgezwitscher und Grillenzirpen, das Rauschen der Blätter im Wind oder das Prasseln des Sommerregens auf die Erde. Auch menschliche Musikanten hat die Schöpfung seit je inspiriert, Lieder zu dichten und Melodien zu komponieren. Das Musikbuch „Geh aus, mein Herz“ versammelt „Lieder der Schöpfung“ in Wort, Bild und Musik. Es braucht keinen Konzertsaal, sondern nur einen gemütlichen Platz zu Hause oder im Freien, um auf eine musikalische Reise zu gehen!

**Lieder:**

Geh aus, mein Herz, und suche Freud  
Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren  
Erde, singe, dass es klinge  
Gott gab uns Atem, damit wir leben  
Herr, dich loben die Geschöpfe – Sonnengesang  
Mein Hirt ist Gott, der Herr  
Solange es Menschen gibt auf Erden



**„Bilder einer Ausstellung“**

Die Schöpfung hat nicht nur Dichter und Musiker fasziniert: Sie wurde auch von Künstlern immer wieder ins Bild gebracht, vor allem zur Zeit der Romantik. Deshalb gibt es in „Geh aus, mein Herz“ neben fotografischen Naturaufnahmen auch Landschaftsgemälde der niederdeutschen/niederländischen Romantik zu sehen: von Barend Cornelis Koekoek, Cornelis Lieste, Johann Bernard Klombeck und Willem Bode-man. Sie wurden freundlich zur Verfügung gestellt vom Koekoek-Haus in Kleve ([www.koekoek-haus.de](http://www.koekoek-haus.de)).

„Sommerlied“ – so heißt die originale Überschrift eines der sieben Lieder, die in dem Buch von Meinrad Walter vorgestellt werden. Sein Text stammt von *Paul Gerhardt* (1607–1676), und es lädt zu einem musikalischen Spaziergang ein, auf dem es nicht langweilig wird! Wer singend mitgeht, ist überwältigt von den Eindrücken der Schöpfung. Wir sehen Baum und Strauch, wir hören ein Gackern und Klappern, Blöken und Summen, ja, wir schmecken beim singenden Spazieren im Garten der Schöpfung fast den Honig oder die Trauben!

Öffne die Augen für die Wunderwelt der Schöpfung, die dich umgibt. Such dir ein Ziel, blick in die Weite, riskiere mutige Schritte. Neugier und Achtsamkeit helfen dabei.

Sieben Lieder der Schöpfung aus verschiedenen Epochen stellt **Meinrad Walter** unterhaltsam und kenntnisreich in dem Buch vor. Über sie improvisiert **Jörg Josef Schwab** auf der beigefügten Audio-CD – auf dem Klavier, auf dem Cembalo, auf dem E-Piano.

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“, so beginnt das berühmte Lied. Der Dichter führt uns in die Schöpfung wie in einen großen Theatersaal. Der Vorhang geht auf! Was kommt zur Aufführung? Betrachter der Schöpfung treten auf, fast wie ein Chor. Sie sind vertieft in ihre Eindrücke und ein Gespräch mit dem eigenen Herzen, das es ins Freie zieht: „Geh aus, mein Herz!“ Es geht um mehr, als Füße leisten. Gemeint ist vor allem:

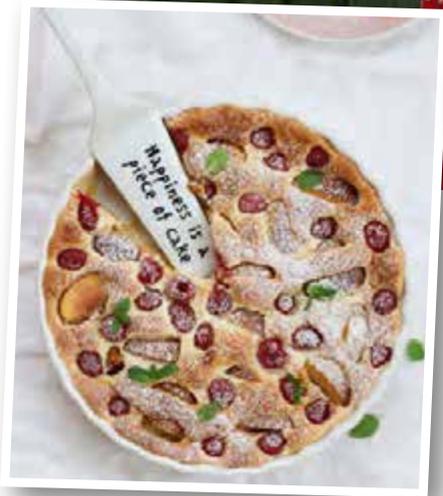


**Geh aus, mein Herz, und suche Freud  
in dieser lieben Sommerzeit  
an deines Gottes Gaben;  
schau an der schönen Gärten Zier  
und siehe, wie sie dir und mir  
sich ausgeschmücket haben!**

*Worte: Paul Gerhardt  
Melodie: August Harder*



© PRIVAT



In einer hektischen Welt, in der wir uns nach mehr Langsamkeit sehnen, ist »Brot und Honig« eine Einladung, die Vielfalt an regionalen und saisonalen Lebensmitteln hochleben zu lassen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das echte, gute Leben und gleichzeitig ein Plädoyer für mehr Gelassenheit in der Küche.

Egal, ob selbstgebackenes Sauerteigbrot, aromatischer Thymian-Honig, warmer Kürbis-Salat oder Aprikosentorte mit Lavendelblüten: Einfache Rezepte, die Kindheitserinnerungen wecken, laden uns ein, das große Glück der ursprünglichen Küche mit Leib und Seele zu genießen.

Lebe gut: Gelassenheit, Naturverbundenheit und Rückbesinnung auf das Wesentliche – danach streben heute viele. Ihnen hat vor fünf Jahren ein Bienenvolk dazu verholpen. Erzählen Sie ...

**Birgit Fazis:** Ja, das ist richtig. Vor 5 Jahren zog mein erstes Bienenvolk in unserem Garten ein und ohne es zu ahnen, brachten die Bienen nicht nur köstlichen Honig, sondern auch mehr Langsamkeit, Naturverbundenheit und Ursprünglichkeit in unser Leben. Das Thema »Bienen“ hatte mich einige Monate zuvor wie aus dem Nichts gepackt und nicht mehr losgelassen, sodass ich mich kurzerhand für eine Hobby-Imker-Schulung anmeldete. Im Laufe der Zeit fand ich heraus, dass Bienen schon immer zum Leben meiner Familie gehörten und mein Opa die Imkerei vor meiner Geburt aufgab. Es fühlte sich toll an, diese Verbindung zu Natur und familiärer Tradition wieder herzustellen.

Neben der Herstellung des eigenen Honigs haben Sie das Brotbacken für sich entdeckt. Was fasziniert Sie daran?

Ich finde es unglaublich faszinierend, dass aus nur 3 Zutaten, Mehl, Wasser und Salz, so etwas Wunderbares und Komplexes entstehen kann wie gutes Brot. Und weil selbstgeimketer Honig auf einer ofenwarmen Scheibe Brot noch viel besser schmeckt, beschloss ich, mir die große Kunst des Brotbackens einfach selbst anzueignen. Leichter gesagt als getan, denn die ersten Versuche gingen daneben. Die herkömmlichen Brotbackbücher halfen da auch nicht weiter, denn meist scheiterte ich schon an der Terminologie und der Komplexität des Rezeptes bzw. Vorgangs. Weil ich nicht glauben konnte, dass Brotbacken so unendlich kompliziert sein muss, beschloss ich, dranzubleiben und entwickelte so nach und nach ein gelingsicheres Grundrezept für ein Sauerteigbrot, das nicht nur wunderbar köstlich schmeckt, sondern garantiert auch jedem anderen Brot-

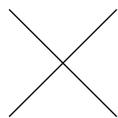
Neuling gelingt. Heute noch backe ich 90 Prozent aller meiner Brote nach diesem einfachen Rezept, und ich kann mich gar nicht mehr erinnern, wann wir das letzte Mal ein Brot gekauft haben.

Die beste Küche ist nicht immer die komplizierteste. Oft sind es eher einfache Rezepte, mit denen sich die besten Gerichte zaubern lassen. Können Sie uns dazu Beispiele aus Ihrem neuen Buch nennen?

Ich bin ein großer Fan von Einfachheit in der Küche und finde, auch in der Küche gilt: weniger, aber besser! Das Rezept darf schlicht und einfach sein, die Zutaten sollten dafür doppelt so gut und kostbar sein. Mit dieser einfachen Formel gelingen meiner Meinung nach die köstlichsten Gerichte. Bärlauch-Kartoffelpuffer, warme Erdbeeren mit Minzjoghurt oder rustikales Oliven-Parmesan-Brot sind einfache Gerichte, die sich unkompliziert und mit nur einer Handvoll erlesener Zutaten zubereiten lassen - der Geschmack jedoch ist unübertrefflich!

In Ihrem Buch nennen Sie 10 Tipps für mehr Nachhaltigkeit in der Küche. Verraten Sie uns einen davon schon hier?

Einer meiner liebsten Tipps: Wir sollten viel öfter mit offenen Augen durch die Welt gehen, denn in der freien Natur findet sich eine Vielzahl von essbaren Pflanzen und Blüten, die nicht nur komplett kostenlos sind, sondern Gerichte auch noch mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und neuen Aromen bereichern. Wie wäre es zum Beispiel mal mit Vergissmeinnicht-Tee, Holunderblüten-Honig, Wildkräuter-Tagliatelle oder Maiwipferl-Brot?



ÜBER DIE AUTORIN



## Birgit Fazis

entdeckte ihre Liebe zum Kochen und Backen bei einem zweijährigen Aufenthalt an der Ostküste der USA. Von dort kehrte sie mit 72 kg Kochbüchern und vielen Ideen im Gepäck nach Hause zurück.

Mittlerweile lebt sie mit ihrer Familie auf einem kleinen Bauernhof am Ammersee.

Sie ist Food- und Lifestyle-Bloggerin, Redakteurin, Imkerin und Autorin. Von ihr erschienen bei Thorbecke bereits »Meine kleine Küche am See« und »Alles von einem Brett«. Mehr zum Thema Brot und die einfache Küche von Birgit Fazis finden Sie auf Instagram unter @breadandhoney.de

FOTO: © PRIVAT

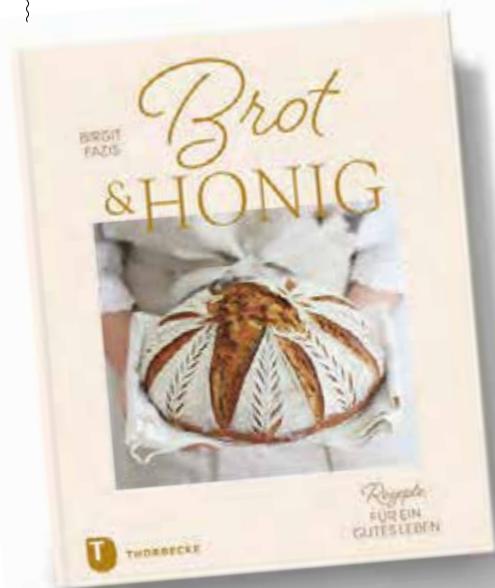


## Brot & Honig

Rezepte für ein gutes Leben  
184 Seiten,

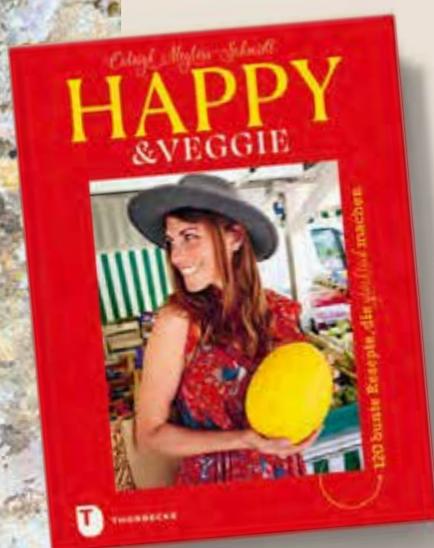
Hardcover mit zahlreichen Fotos  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1475-0

THORBECKE



# happy & veggie

Eine Amerikanerin in Paris – das ist Caleigh. In Virginia aufgewachsen, betreibt sie heute ein Restaurant mit gesunder, herrlich bunter Gemüseküche in Paris. Bei ihr gehen saisonale Zutaten neue und aufregende Kombinationen ein: Auf der Sommerpolenta treffen sich Zucchini und Pfirsich mit Kirschen und Minze, dem Karottensalat geben Grapefruit und Koriander Pep, und die Chocolate-Chip-Cookies werden durch Tahini extra saftig. Vom Frühstück bis zu Desserts gibt es überraschende neue Ideen für eine gesunde Küche, die Spaß macht.



## Happy & Veggie

120 bunte Rezepte,  
die glücklich machen  
272 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
Hardcover  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1513-9

THORBECKE

**Erscheint im Mai – wir merken  
gerne für Sie vor!**

## Caleigh Megless-Schmidt

lernte im New York am Natural Gourmet Institut Kochen und Ernährungswissenschaft. 2012 zog sie nach Paris und arbeitete dort zunächst als Köchin für Cafés und Food Trucks. Nach einem Jahr hat sie Keili gegründet, ihr eigenes Restaurant, in dem gesund und lecker gekocht wird.

## Bunte Karotten, Datteln & Zitrusfrüchte

FÜR 4 PERSONEN

8 Karotten (alte Sorten, z.B. rote, violette ...)/ 2 Grapefruits / 50 g Datteln / 1 Bund Koriander / Salz und Pfeffer / Vinaigrette: Saft von 2 Grapefruits / 300 ml Olivenöl / Saft von 1 Zitrone / Saft von 1 Limette / 2 EL weißer Balsamico / 1 EL Ahornsirup

**Vorbereitung: 25 Minuten • Zeit fürs Marinieren: 1 Stunde**

1. Die Karotten putzen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
2. Die Grapefruits schälen und filetieren, den dabei austretenden Saft für die Vinaigrette sammeln.
3. Für die Vinaigrette alle Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Mischung verrühren.
4. Die Karotten zugeben und mit den Händen vermischen, damit die Karotten gut benetzt sind. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Die Datteln grob hacken. Den Koriander zupfen. Zusammen mit den Grapefruitfilets zum Karottensalat geben. Noch einmal vermischen. Salzen und pfeffern. Enjoy!

Caleigh Megless Schmidt wuchs auf einer Farm auf. Die Familie hatte einen Garten und ernährte sich hauptsächlich von selbst angepflanztem Gemüse. Doch in den großen Supermärkten sah sie natürlich auch das große Angebot aller erdenklichen Lebensmittel rund ums Jahr. Später ging Caleigh nach New York und machte eine Ausbildung am Natural Gourmet Institute, wo sie nicht nur kochen lernte, sondern auch, wie die Zutaten auf unseren Organismus wirken. 2012 wagte sie den Schritt über den Atlantik, und nach Koch-Erfahrungen für Cafés und Foodtrucks eröffnete sie in Paris ein Restaurant: Këili. So schreibt sich ihr Name in französischer Lautschrift. Viel höher als die Sprachbarriere war jedoch eine andere Hürde: Wie sollte Caleigh die fleischliebenden Franzosen davon überzeugen, mehr vegetarisch, ja sogar vegan zu essen? Und doch ist der Versuch gelungen. Këili behauptet sich seit nunmehr acht Jahren als „gesundes Gourmetrestaurant“ in Paris. Doch nicht nur gesund und lecker soll es sein, sondern auch nachhaltig:

Der Lieferservice von Këili erfolgt schon immer per Fahrrad, und in der Küche ist Caleigh sehr kreativ, um Reste lecker zu verarbeiten und so das Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden.

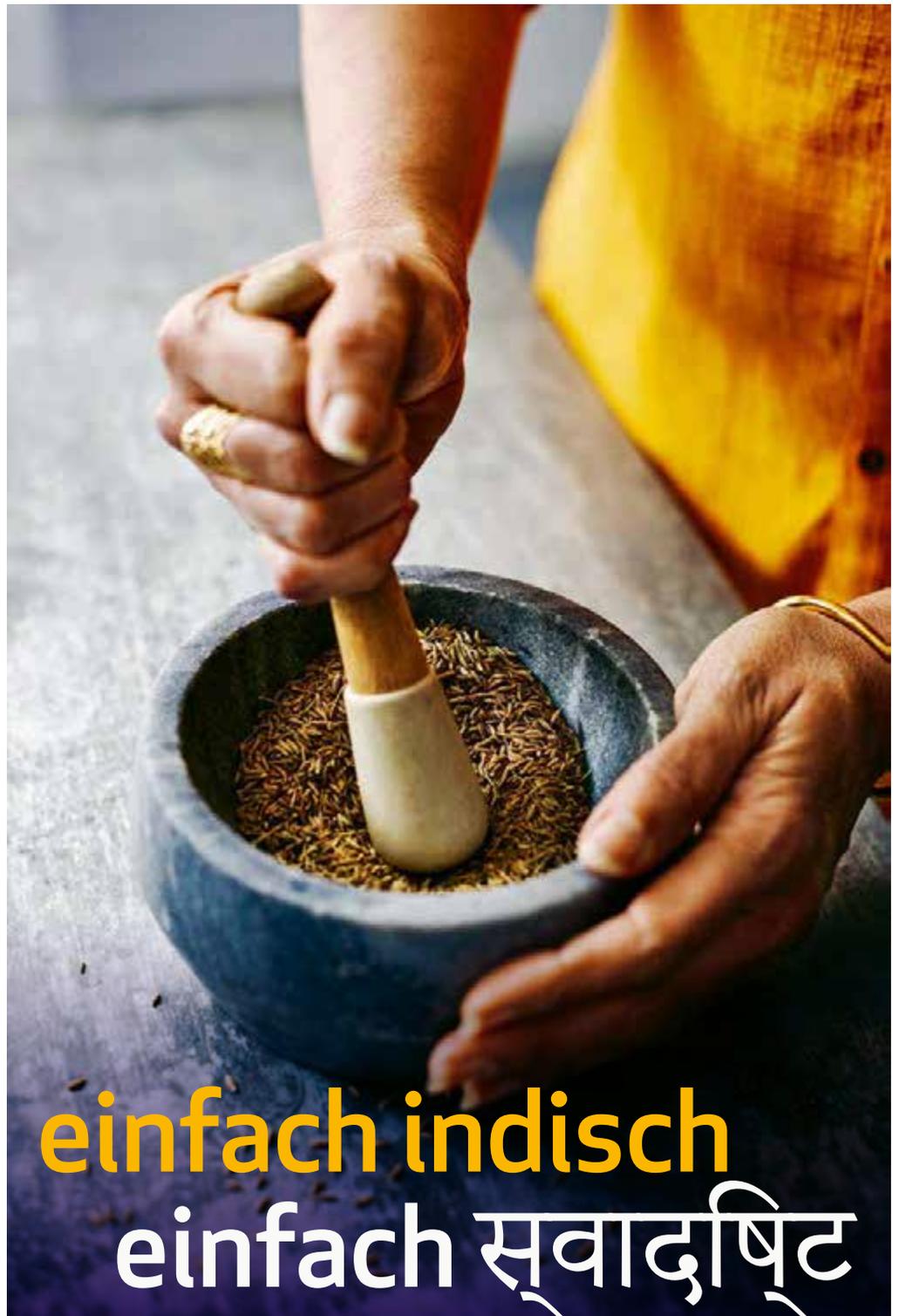
Obst, Gemüse, Eier und Brot kauft sie stets regional, und seit sie Mutter von zwei Töchtern ist, ist ihr der Schutz der Erde und des Klimas sogar noch wichtiger geworden.

Bei alledem ist Caleighs Küche nicht kompliziert. Sie hat immer ein paar einfache, schnelle und gesunde Rezepte parat, um ihre Lieben zu verwöhnen. In „Happy & Veggie“ sind nun ihre vegetarischen Lieblingsrezepte versammelt, von denen die meisten auch glutenfrei sind. Vom Frühstück über den luxuriösen Brunch oder einen Mittagssnack auf die Hand bis hin zum schicken Dinner ist alles dabei.

Und das Beste ist: Jedes von Caleighs Rezepten darf auch gern ein wenig variiert werden – damit der Entdeckung ganz neuer, eigener Geschmacksrichtungen nichts im Wege steht.



**S**elbst indisch kochen? Viel zu kompliziert, oder?  
Die preisgekrönte Köchin, Autorin und Ernährungshistorikerin  
Monisha Bharadwaj räumt auf mit dem Vorurteil, dass indische  
Gerichte eine Unmenge an Zutaten und Vorbereitung erfordern.  
In ihrem neuen Buch „Einfach Indisch“ präsentiert sie viele  
Rezepte für frisches, selbstgekochtes Essen, das gesund und  
lecker ist – und rasch zubereitet werden kann. So wie das hier  
präsentierte »Chicken Curry mit Spinat«:



**einfach indisch**  
**einfach स्वादष्ट**

In unserem Haus gibt es ein ungeschriebenes Gesetz, demzufolge die Zubereitung eines Abendessens unter der Woche nicht länger als 45 Minuten dauern darf. Dieses Gericht hier koche ich regelmäßig und serviere Reis dazu, sodass Eiweiß, Ballaststoffe und Kohlenhydrate abgedeckt sind. Nach Wunsch

kann man den Spinat auch mit einigen EL Wasser in einem Topf kochen und dann im Mixer pürieren. Ich habe ihn hier gehackt, um eine interessante Konsistenz zu erreichen. Man sollte frischen Spinat immer gründlich waschen – es gibt nichts Unerfreulicherer als Sand im Curry.

Lebe gut REZEPTTIPP

## Palak Murgh

CURRY MIT HÄHNCHEN UND SPINAT  
FÜR 4 PORTIONEN

2 große Zwiebeln, fein gewürfelt / 2 EL Tomatenmark / 600 g Hähnchenbrust oder -schenkel, ohne Haut und Knochen gewürfelt / 1 TL Kurkuma, gemahlen / 1 TL mittelscharfes Chilipulver / 1 TL Garam Masala / 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste / 200g frischer Spinat, gewaschen und gehackt

- 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebeln darin bei großer Hitze 4–5 Minuten anbraten, bis sie bräunen. Die Hitze zurückschalten und weitere 3–4 Minuten braten, bis sie weich sind und sich leicht mit einem Löffel zerteilen lassen.
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (1 Teil geriebener Ingwer, 2 Teile gehackter Knoblauch – in Mörser zerrieben) hinzufügen und 30 Sekunden braten, dann das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten kochen.
- Die Hähnchenstücke hinzufügen und bei großer Hitze anbraten, damit sich die Poren schließen. Dann die Gewürze dazugeben, salzen, 150 ml kaltes Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Die Hitze zurückschalten und abgedeckt 10 Minuten kochen, bis das Hähnchenfleisch weich und durch und durch weiß ist, wenn man es anschneidet.
- Den Spinat unterrühren und erneut zum Kochen bringen, eventuell salzen. Mit gekochtem Reis heiß servieren.



ÜBER DIE AUTORIN



## Monisha Bharadwaj

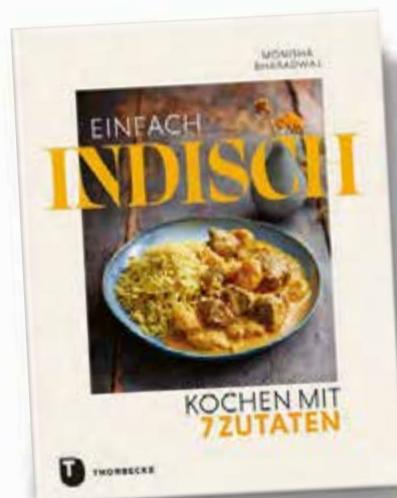
ist eine preisgekrönte Köchin, Autorin und Ernährungshistorikerin. Sie wurde von der Guild of Food Writers als *Cookery Writer of the Year* ausgezeichnet. Ihre Bücher kamen in die engere Auswahl für Preise wie den *André Simon Award*, den *Cordon Bleu World Food Media Award* und die *Jacob's Creek World Food Media Awards*. Sie hat bereits 15 Bücher geschrieben, darunter »The Indian Cookery Course«, die sich insgesamt über eine halbe Million Mal verkauft haben.

FOTO: © GARETH MORGANS

## Einfach indisch Kochen mit 7 Zutaten

176 Seiten, Flexcover  
mit zahlreichen Fotos  
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-7995-1478-1

THORBECKE



# Wo stecken eigentlich Eulen tagsüber?

*Wie können Vögel so lange singen, ohne Luft zu holen? Gibt es Pflanzen, die Schnecken fernhalten? Und können Hummeln wirklich stechen? Solche und ähnliche Fragen stellt sich jeder begeisterte (Hobby-)Gärtner immer wieder.*

*Andreas Barlage beantwortet diese und viele weitere Fragen und widerlegt unterhaltsam und kurzweilig dank seines umfangreichen Wissens aus der eigenen Gartenpraxis die Ammenmärchen und Mythen über Nützlinge und Schädlinge in unseren Gärten.*





## Wie kommt die Laus aufs Blatt?

Wissenswertes und Kurioses rund um die Tiere in unserem Garten  
184 Seiten mit zahlreichen farbigen Illustrationen  
Hardcover  
€ 22,- / ISBN 978-3-7995-1479-8  
THORBECKE

U  
BER  
DEN  
A  
U  
T  
O  
R



## Andreas Barlage

sammelte bereits als Teenager die ersten Erfahrungen beim Gärtnern im elterlichen Garten. Nach seinem Gartenbaustudium an der Uni Hannover arbeitete er von Anfang an in der Grünen Branche, seit gut 20 Jahren tritt er in Erscheinung als Autor, Redakteur und Referent. Im Zuge seiner Tätigkeit ist er mehrfach umgezogen und hat an jedem seiner Domizile neue Gartensituationen vorgefunden und weitergestaltet. Bei Thorbecke erschienen von ihm bereits »Ans Herz gewachsen – ein Gärtner und seine Lieblingspflanzen« sowie »Woher wissen Wurzeln wo unten ist?«.

FOTO: © STEFAN BARLAGE-WITTNER

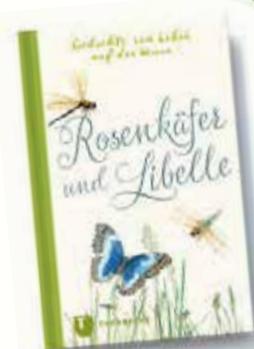
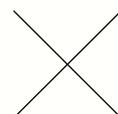
Eulen sind das Sinnbild von Weisheit. Und doch sind die nachtaktiven Tiere den Menschen lange suspekt gewesen. Man interpretierte die Lichtscheu dieser Tiere als Verbundenheit mit „dunklen Mächten“. Fledermäuse sind ebenfalls darum in Verruf gekommen, selbst Katzen galten lange als suspekt.

Eulen haben diese negative Einstellung ihnen gegenüber genauso wenig verdient wie alle anderen Nachttiere. Im Gegenteil! Sie halten uns vor Augen, wie verschiedenartig alle Lebewesen spezialisiert sind, und zeigen uns unsere eigenen Grenzen auf. Ist es nicht faszinierend, wie scharf ihre Sinne sind? Hinzu kommt der durch weiche Federränder verursachte lautlose Flug. Kein Zweifel, nachts sind sie die perfekten Greifvögel und halten, wo immer sie vorkommen, die Populationen ihrer Beutetiere, vorwiegend Mäuse, wirkungsvoll in Schach. So gesehen übernehmen sie die Nachtschichten bei der Truppe der Nützlinge.

Aber tagsüber sind die tagaktiven Tiere im Vorteil. Die müde Eule zieht sich in ihre Höhle, Felsnische oder ein anderes blickdichtes Versteck zurück – ein Nest kann sie nicht selber bauen. Das unauffällige Federkleid tarnt sie bestens. Aber wehe, wenn sie entdeckt wird. Zeternde Vogelgruppen wollen sie dann vergraulen, und bei Überzahl fallen selbst kleinere Singvögel wie Stare über sie her. Kein Wunder, denn auf der Beuteliste der Eulen stehen auch

deren Nachkommen. Bei Tageslicht sind Eulen stark gehandicapt und ergreifen meist bei solchen Attacken die Flucht und suchen sich einen anderen Unterschlupf.

Wir selbst treffen schlafende Eulen kaum zufällig an, und auch nachts wird man eher von ihnen überrascht, als dass man sie lange beobachten könnte. Doch einem ganz besonderen Schauspiel habe ich einmal über eine Woche hinweg beiwohnen können, als ich in einem Gästehaus eines Hofanwesens Quartier hatte. In Sichtweite des von altem Baumbestand umgebenen Häuschens sah ich täglich, wie ein Waldkauz-Paar mit Beginn der Abenddämmerung aus seiner Bruthöhle herauskam. Die Jungen zeternten ein klein wenig und Papa und Mama Kauz saßen auf einem freieren Ast und schienen erstmal wach werden zu müssen. Nach etwa zehn Minuten flog erst der eine, dann der andere Altvogel davon auf die Pirsch und abwechselnd brachten sie ihren Kids die Mahlzeiten. Glauben Sie mir – das war viel spannender als jede Tierdoku im Fernsehen.



**Rosenkäfer und Libelle**  
Gedichte vom Leben auf der Wiese  
64 Seiten, Hardcover mit Halbleinen  
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1489-7

THORBECKE

Schmetterlinge, Bienen, Maikäfer und Libellen: Schätze der Natur, die man einst auf jeder Wiese beobachten konnte. Heute sind sie bedroht, und es wächst das Bewusstsein, wie wertvoll sie für uns sind. Dichter aus verschiedenen Zeiten kommen in diesem Büchlein zu Wort und lenken unsere Aufmerksamkeit auf das Wunder des Lebens, das direkt vor unserer Haustür, auf jeder Wiese, zu finden ist.



**Woher wissen Wurzeln, wo unten ist?**  
Wissenswertes und Kurioses rund um den Garten  
184 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Hardcover mit Leseband  
€ 22,- (D) / ISBN 978-3-7995-1330-2

THORBECKE

## Ostern genießen

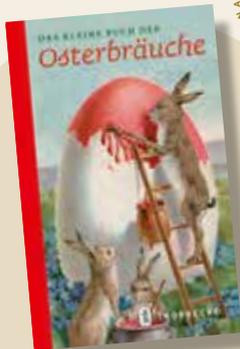
Brunch - Festessen - Kaffezeit  
152 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Halbleinen mit Leseband  
€ 12,- [D] / ISBN 798-3-7995-1162-9

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. Inspirierende Fotos stimmen auf die Osterzeit ein und machen Lust auf eine schön gedeckte Ostertafel.



früher  
€ 24,-



2.  
AUFLAGE! BEREITS IM  
ZWEITEN

## Das kleine Buch der Osterbräuche

64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Hardcover mit Halbleinen  
€ 9,90,- [D] / ISBN 798-3-7995-0286-3

THORBECKE

Warum heißt eigentlich Ostern Ostern? Und woher stammt der Brauch, Ostereier bunt zu färben und zu verstecken? Wer ist der Osterfuchs? Warum fliegen die Kirchenglocken angeblich an Ostern nach Rom? Dieses Büchlein erklärt bekannte und fast vergessene Osterbräuche. Begleitet werden die kurzen Texte von herrlich nostalgischen Abbildungen.

# Frohe Ostern



4. AUFLAGE! BEREITS IN DER VIERTEN AUFLAGE!



## Fröhliche Ostern überall

Geschenkeft  
16 Seiten, vierfarbig, geheftet  
€ 4,20 UVP / ISBN 798-3-86917-544-7

ESCHBACH  
(Mengenrabatte siehe  
[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de))

Ostern feiert den leisen Sieg des Lebens und des Lichts über alles Dunkle. Die Gedanken und Gedichte zum Osterfest sind eine Einladung, das Herz für die österliche Freude zu öffnen und ihrer unzerstörbaren Hoffnung zu vertrauen. Mit Texten von Dietrich Bonhoeffer, Wilhelm Bruners, Joseph von Eichendorff, Frère Roger, Taizé, Cornelia Elke Schray und anderen.



## Die ganze Welt ist voller Leben

Österliche Gedanken  
24 Seiten, zweifarbig, geheftet  
€ 2,70 UVP / ISBN 798-3-86917-537-9

ESCHBACH  
(Mengenrabatte siehe  
[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de))

Ostern feiern: den Sieg des Lebens und des Lichts. An keinem anderen Fest erfüllen sich Glaube, Hoffnung und Liebe so wunderbar wie an Ostern: Das Leben ist ein Geschenk des Himmels – was für eine segensreiche Zeit!

## Stefan Zweig Händels Auferstehung

96 Seiten, Hardcover  
€ 14,- [D] / ISBN 798-3-8436-0302-7

PATMOS

London, 1741. Gesundheitlich am Ende, finanziell ruiniert und trotz früherer Erfolge vereinsamt, fristet Georg Friedrich Händel sein Leben in tiefer Verzweiflung. Doch da fällt ein Manuskript in seine Hände, das ihn merkwürdig berührt. Neue Kraft durchströmt ihn und schließlich bricht die Musik aus ihm heraus, die ihn und sein Werk unsterblich machen werden: »Der Messias«. Stefan Zweigs bewegende Erzählung über die Entstehung des »Messias« ist voller Hoffnung und Leidenschaft, beseelt vom Glauben an eine schöpferische Kraft, die stärker ist als der Tod. Mit dem vollständigen Libretto des »Messias«



**Du musst das Leben  
nicht verstehen ...**

Du musst das Leben nicht verstehen,  
dann wird es werden wie ein Fest.  
Und lass dir jeden Tag geschehen  
so wie ein Kind im Weitergehen  
von jedem Wehen  
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,  
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.  
Es löst sie leise aus den Haaren,  
drin sie so gern gefangen waren,  
und hält den lieben jungen Jahren  
nach neuen seine Hände hin.

RAINER MARIA RILKE

# Kleine Schätze der Poesie

## In Rilkes Blumengarten

Gedichte  
64 Seiten mit farbigen Fotos und  
Illustrationen  
Hardcover, Halbleinen  
€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-1492-7  
THORBECKE



»Singe die Gärten, mein Herz, die du nicht kennst ...« – Rilkes poetische Gärten verweben Fantasie und Realität auf eine Weise, die unsere Herzen direkt berührt. Dieses Büchlein vereint Rilkes schönste Gartengedichte mit sorgfältig ausgewählten Gartenfotos. Ein Leseerlebnis »zwischen Tag und Traum«!

## Die Sorge hat der Zeisig entführt

Vogelgedichte  
64 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, Halbleinen  
€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-1249-7  
THORBECKE



## In Shakespeares Garten

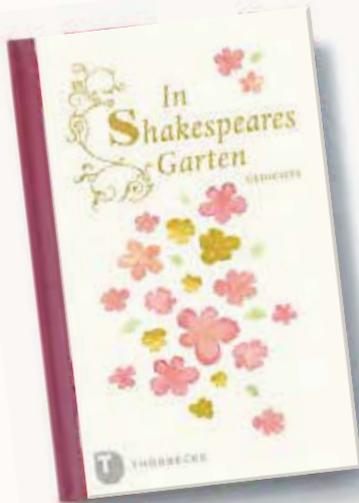
Gedichte

64 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, Halbleinen

€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-0517-8

THORBECKE



### April

Das ist die Drossel, die da schlägt,  
Der Frühling, der mein Herz bewegt;  
Ich fühle, die sich hold bezeigen,  
Die Geister aus der Erde steigen.  
Das Leben fließet wie ein Traum –  
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.

THEODOR STORM

## In Goethes Garten

Gedichte

64 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, Halbleinen

€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-1231-2

THORBECKE



### O, du gelobter Garten

O, du gelobter Garten,  
Ihr Früchte, Blumen, wie seid ihr gesegnet,  
Ihr blüht und reifet unter ihren Augen!  
Ich gäbe all mein künft'ges Glück darum,  
Wär' ich die blüh'nde Aprikose dort,  
Das kleine Bäumchen. In ihr Fensterlein  
Wollt' ich sehnsüchtig meine Zweige strecken,  
Ihr Früchte tragen, hoher Götter würdig,  
Die Jugend ihr und Freude bringen sollten,  
Wenn sie sie kostete; vor allen selig  
Wollt' ich sie machen, ja den Göttern gleich,  
Daß diese selber sie beneiden müßten!

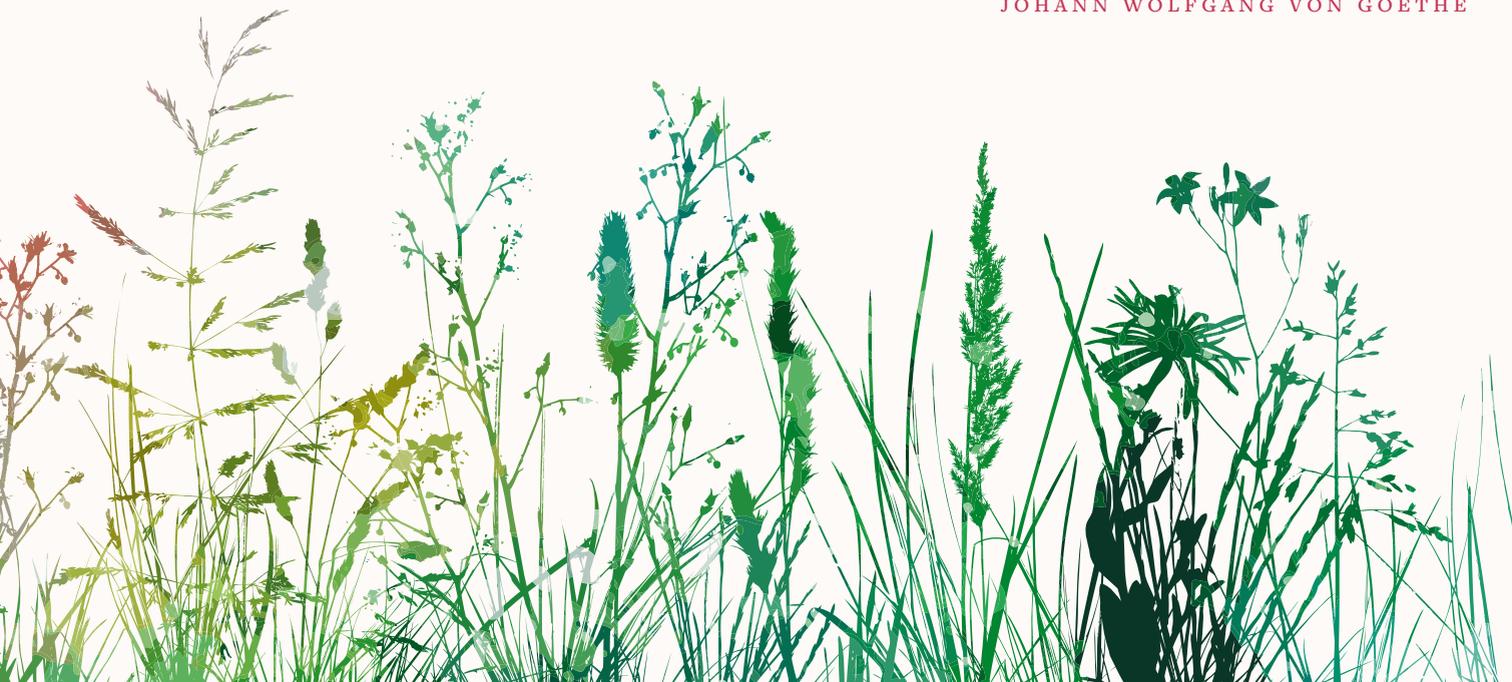
WILLIAM SHAKESPEARE  
aus: Die beiden edlen Vettern

### Gleich und gleich

Ein Blumenglöckchen  
Vom Boden hervor  
War früh gesprosset  
In lieblichem Flor;

Da kam ein Bienchen  
Und naschte fein: –  
Die müssen wohl beide  
Füreinander sein.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

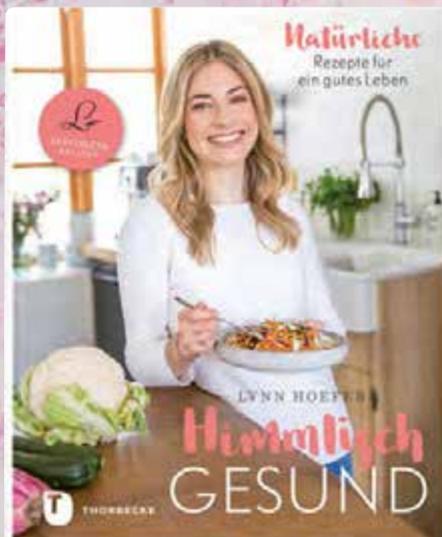
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

AUFLAGE! BEREITS IN DER  
ACHTEN  
**8.**

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Best.Nr. 900612



## Himmlich gesund

Natürliche Rezepte  
für ein gutes Leben

232 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1291-6  
THORBECKE

**Der erfolgreichen Autorin und Bloggerin Lynn Hoefler** gelingt, woran viele scheitern: unkomplizierte Wohlfühlrezepte für jeden Tag mit einer gesunden Ernährung zu verbinden. Und ganz nebenbei lässt sich dabei auch noch ein bisschen die Welt retten: Lynn verrät nicht nur richtig leckere pflanzliche Gerichte – sie zeigt dabei auch auf, wie man bewusst nachhaltig lebt und keine Lebensmittel verschwendet. Ihr wichtigstes Motto dabei: Gesunde Ernährung muss Spaß machen!

## Natürlich und gesund durchs Jahr

AUFLAGE! BEREITS IN DER  
SECHSTEN  
**6.**

**SCHON JETZT VORMERKEN:**  
**Die Herbstausgabe**



erscheint im  
**September 2021**

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

[WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)



## Einfach himmlisch gesund

Natürliche und schnelle Rezepte für  
das echte Leben

248 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1442-2  
THORBECKE

Naturliche und schnelle Rezepte  
für das echte Leben