

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Lebe gut

NR. 25 HERBST/WINTER 2021

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

NEU Ihr
Kunden-
magazin



© SHUTTERSTOCK

NACH CORONA
*Unsere Zukunft
neu gestalten*

KEIN SPORT
*... ist auch
keine Lösung*

ALPENKÜCHE
*Wärmendes
für kalte Tage*

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 Grünwald 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 Oktober 2021
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.



Versuch es

WOLFGANG BORCHERT

**Stell dich mitten in den Regen,
glaub an seinen Tropfensegen
spinn dich in das Rauschen ein
und versuche gut zu sein!**

**Stell dich mitten in den Wind,
glaub an ihn und sei ein Kind –
laß den Sturm in dich hinein
und versuche gut zu sein.**

**Stell dich mitten in das Feuer,
liebe dieses Ungeheuer
in des Herzens rotem Wein –
und versuche gut zu sein!**

Wetter, *wie* *ich es mag*

Liebe Leserinnen und Leser,

Alle reden vom Wetter. Der Soeben zu Ende gegangene Sommer gibt ja auch allen Anlass dazu. Ich allerdings mag jedes Wetter. Wirklich. Immer. Auch, wenn es im Herbst und Winter so richtig ungemütlich wird. Vielleicht liegt das daran, dass ich im Herbst geboren und mir eine gewisse Regenresistenz in die Wiege gelegt wurde? Vielleicht aber auch an der Begegnung eines Wanderers mit der Wirtin einer Berghütte, die sich so während des letzten Urlaubs zugetragen haben könnte: Auf die Frage des Wanderers, wie das Wetter heute werde, antwortete besagte Wirtin: So, wie sie es gerne habe. Woher sie denn wissen könne, dass das Wetter so werde, wie sie es mag? Darauf die Wirtin: Sie habe die Erfahrung gemacht, dass sie nicht immer bekommen könne, was sie gerne möchte. Also habe sie es sich zur Gewohnheit gemacht, immer das zu mögen, was sie bekomme. Deshalb könne sie auch ganz gewiss sein, dass das Wetter heute so sein werde, wie sie es mag.

Eine kluge Frau, die Wirtin. Wirklich, es liegt ja immer auch an uns, an unseren Erwartungen und Einstellungen, ob wir in dem, was uns widerfährt, Gutes oder Schlechtes, Glück oder Unglück sehen. Was immer wir erwarten – sagt uns heute die Hirnforschung

– hat einen tatsächlichen Einfluss auf das, was kommen wird. Das liege daran, dass die Erwartungen, die wir hegen und die Haltung, aus der heraus wir das tun, künftigem Geschehen den Boden bereiten. Es gehe sogar so weit, dass die biologischen Systeme des Körpers aufgeladen oder geschwächt würden, je nachdem, ob die Erwartungen mit Zutrauen und Hoffnung oder mit Angst und Hoffnungslosigkeit verbunden seien. Albert Einstein hat den Zusammenhang in eine einfache Frage gekleidet: »Denken müssen wir ja sowieso, warum dann nicht gleich positiv?«

Das Wetter werden wir nicht ändern, und es wird auch nicht immer so werden, wie wir uns das vorstellen und wünschen. Aber wie wir uns darauf einstellen, liegt ganz allein an uns. Man muss ja nicht gleich aus vollem Hals in den legendären Musical-Song »I'm singing in the rain« von Gene Kelly einstimmen. Das ist nicht jedermanns oder jeder Frau Sache. Aber ob wir ein gutes Leben haben oder nicht, liegt auch daran, ob es uns gelingt, vielleicht das Beste, mindestens aber etwas Gutes auch aus Schlechtem zu machen zu versuchen. Das ist tatsächlich eine Frage der Einstellung. Es gilt übrigens gerade in einem Jahr, in dem die eine (Corona)Krise noch kaum bewältigt ist und bereits von der

nächsten (Klima)Krise eingeholt wird. Nicht, dass ich diese Krisen und das Leid, das sie gebracht haben, damit kleinreden möchte. Massenhafte Infektionen und Fluten sind Katastrophen und nicht so einfach zu meistern. Aber auch während der Hochwasser war es letztlich die positive Einstellung ungezählter namenloser Spender, Helferinnen und Helfer, die sofort zur Stelle waren und mit ihrem Engagement und selbstlosen Einsatz dazu beigetragen haben, diese Krise zu bewältigen.

Lebe gut lädt Sie ein. Lassen Sie sich inspirieren. Versuchen Sie es einfach mit einer neuen Einstellung (ganz im Sinne des wunderbaren Gedichts von Wolfgang Borchert), dann wird das Wetter ganz gewiss so, wie Sie es mögen, meint

Ihr

Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand



Hoffnungs- zeichen für eine bessere Zukunft

Wir schreiben das Jahr 2021 und es ist lange her, dass Sorgen um die Zukunft unseres Planeten nur ein Thema für langhaarige Ökos in muffigen Schafwollpullis waren. Immer wiederkehrende Warnungen von immer mehr Forscherinnen und Forschern aus unterschiedlichen Fachgebieten werden seit einigen Jahren tatsächlich gehört und ernst genommen.

Probleme,
die Menschen
verursacht haben,
können Menschen
auch lösen.

Doch es bleibt nicht beim Hören und Lesen aus zweiter Hand: Viele Menschen können den Klimawandel und seine Auswirkungen mittlerweile in Form von Extremwetter-Ereignissen oder gespenstischer Stille im eigenen Garten hautnah miterleben. Wir können uns die größten Umweltthemen wie Klimawandel oder Vermüllung des Planeten buchstäblich nicht mehr vom Leib halten. Darum gestehen sich immer mehr Menschen ein: Wir müssen etwas ändern! Aber wie und was?

Man kann leicht den Mut verlieren angesichts der Dramatik und Geschwindigkeit der unheilvollen Veränderungen einerseits und unserer beschränkten Möglichkeiten andererseits. Und doch gibt es momentan eine breite Wechselstimmung hin zu einer Politik, die ernsthaften Klimaschutz und Nachhaltigkeit umsetzt. Die riesige und weltweit aktive Jugendbewegung Fridays for Future und viele

andere Aktive haben dazu beigetragen, dass zukunftsfähigere Politik umgesetzt, gewollt und gewählt wird. Und auch der eigene Haushalt bietet viele Gelegenheiten zum umwelt- und klimaverträglicheren Verhalten – und Vieles davon macht auch noch Spaß! Selbst gemachte Kosmetik wie Lippenbalsam und Handcreme kommen ohne Plastikverpackung aus. Wiederverwendbare Bienenwachstücher sparen ebenfalls Plastik und sind ein tolles Geschenk. Selbstgemachte, natürliche Dünger aus Brennnesseln oder Bananenschalen sind ebenso leicht herzustellen wie Samenbomben oder Grill- und Kaminanzünder. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern unterstützt auch Insekten und andere Tiere im Garten.

Ja, diese Dinge mögen ein »Tropfen auf den heißen Stein« sein. Aber wir alle können sie tun! Dies gibt Hoffnung auf Veränderung, auch angesichts großer Herausforderungen.

ÜBER DIE AUTORIN



Silke Rothenburger-Zerrer

Silke Rothenburger-Zerrer lebt mit ihrer Familie in Backnang, einer kleinen Stadt in der Nähe von Stuttgart. Sie arbeitet als Sekretärin an einem Gymnasium. In ihrer Freizeit kocht, backt, bastelt und fotografiert sie. Schon als Kind war sie ständig in der kleinen Bäckerei ihres Großvaters und besonders gern in der Backstube. Wie mit dem Blog House No. 37 möchte sie nun auch mit ihrem neuen Buch andere Menschen inspirieren.

FOTO © PRIVAT

Silke Rothenburger-Zerrer

Natürlich & nachhaltig

128 Seiten mit zahlreichen Fotos, Hardcover
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-1531-3

THORBECKE

Franz Alt
**Nach Corona –
Unsere Zukunft neu
gestalten**

288 Seiten, Hardcover,
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1319-4
PATMOS

In der Corona-Pandemie haben wir in kurzer Zeit viel gelernt, haben alle Kräfte gebündelt, um eine lebensbedrohliche und globale Katastrophe zu bestehen. Dazu gehört es, wissenschaftliche Erkenntnisse anzuerkennen, länderübergreifend zu planen und konsequent zu handeln - individuell und gesamtgesellschaftlich.

Wir sind bereits dabei, die Energiewende und neue Formen der Mobilität zu schaffen, wir können die Klimaerhitzung stoppen, die Wirtschaft ökologisch umbauen – Franz Alt ermutigt durch viele konkrete Beispiele: Wenn wir intellektuelle Einsichten und emotionale Kräfte vereinen, neu denken, neu fühlen und neu handeln, können wir unsere Zukunft neu gestalten.

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Franz Alt

ist Journalist und Bestsellerautor. Als Fernsehjournalist, vor allem für den SWR (1968–2003) und 3sat, erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, z.B. die Goldene Kamera, den Bambi und den Adolf-Grimme-Preis, für sein ökologisches Engagement den Deutschen und den Europäischen Solarpreis sowie den Welt-Wind-Preis. Seine Bücher sind in 23 Sprachen übersetzt und erreichen Millionenaufgaben. Seit Jahrzehnten tritt der politisch engagierte Denker für ein neues ökologisches Bewusstsein ein.

FOTO © HELFRIED WEYER

Nachhaltig leben, Plastik vermeiden, weniger Abfall produzieren – Silke Rothenburger zeigt mit ihren kleinen, kreativen Projekten für Bad, Küche, Wohnen und Garten, wie das unkompliziert gelingen kann. Vom Spülschwamm bis zur Handcreme bringen DIY-Ideen nun mehr Nachhaltigkeit und Achtsamkeit ins Haus. Darunter sind auch wunderbare Geschenkideen wie Samenbomben oder eine Massagekerze. Für die meisten Projekte braucht man nicht viel Zeit und die Zutaten sind im normalen Supermarkt erhältlich. So macht Umweltschutz Spaß und verschönert unser Zuhause.





Schönheit ist Vielfalt

Ilka Brühl sieht anders aus. Sie kam mit einer Nasen-Lippen-Spalte zur Welt, einer Fehlbildung von Nase, Lippen und Augen – und wurde in ihrer Kindheit prompt als Hexe beschimpft. Kein Wunder, dass Sie in ihrer Jugend mit ihrem Aussehen haderte und sich mehr und mehr zurückzog. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen war entsprechend lang und steinig, doch er hat sich gelohnt. Heute hat sie ihr besonderes Aussehen zum Markenzeichen gemacht und zeigt sich mit zahlreichen Fotografien in den Medien und sozialen Netzwerken. Sie kämpft dafür, dass Schönheit als Vielfalt wahrgenommen wird. Ein bewegendes Buch über Selbstliebe trotz Anderssein.

Lebe gut: »Besser, Du steuerst selbst, wann andere über dich lachen, als ernsthaft verspottet zu werden«. Als Sie in Ihrer Kindheit erkannten, dass Ihr Gesicht eine angeborene Fehlbildung aufwies, machten Sie sich diesen Satz zur Devise. Hilft – half Ihnen – diese Strategie?

Ilka Brühl: Puh, eine schwierige Frage. Dieses Prinzip, sich selbst zum Klassenclown zu machen, kommt ja ziemlich häufig vor. Aber ist es wirksam? Jein. Es nimmt einem die Hemmung überhaupt mit den anderen in Kontakt zu treten. Denn in meinem Fall wäre die Alternative gewesen, mich zurückzuziehen. Doch noch wirksamer wäre es natürlicher gewesen, wenn ich mich selbst schon hätte akzeptieren können.

Um den ständigen Selbstzweifeln zu entkommen, schufen Sie irgendwann »Mut-Ilka«, eine Art Alter Ego, das an sich glaubt und locker durchs Leben geht. Ihre neue Strategie dabei: mehr und mehr die Komfortzone zu verlassen und das Prinzip »fake it until you make it« zu befolgen. Was bedeutete das?

Nach vielen Jahren, in denen ich immer wieder auf die gleichen Probleme stieß, merkte ich irgendwann, dass ich es mir in einer Art Opferrolle bequem gemacht hatte. Es war leicht, anderen vorzuwerfen, dass sie mich mehr einbeziehen müssten. Doch es ist meine eigene Verantwortung, aus mir rauszukommen und das gelang mir über diesen Trick. Ich stellte mir immer wieder vor, wie ich gewisse Dinge tat, die mich Überwindung kosteten und setzte diese nach und nach um. So kam ich immer mehr aus mir raus, suchte das Gespräch mit anderen und wurde geselliger.

Ihre Gedanken zum Thema Schönheit und Selbstbewusstsein auf Social Media zu äußern und zu teilen, wurde ein fester Bestandteil Ihres Lebens. Könnte man das als eine Art aktive Verarbeitungs- bzw. Bewältigungsstrategie betrachten?

Definitiv! Ich beschreibe es immer als Selbsttherapie. Meine ersten Posts dienten nur der eigenen Ver-

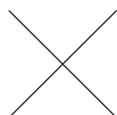
arbeitung – was sich daraus entwickelt war nie geplant. Manchmal überrascht es mich selbst, wie sich mein Leben unter anderem durch die sozialen Netzwerke verändert hat.

Aufgrund Ihrer intensiven Arbeit in den sozialen Netzwerken werden Sie mit vielen verschiedenen Meinungen zum Thema Vielfalt konfrontiert – und erkennen dabei immer mehr, dass es ein »normal« und ein »anders«, ein schwarz oder weiß eigentlich gar nicht gibt. Was lässt sich daraus schlussfolgern?

Dass die meisten Menschen mindestens phasenweise viel zu viel Zeit darauf verwenden, an sich zu zweifeln. Bin ich schön genug? Klug genug? Eine gute Mutter? Ein guter Vater? Die Liste ließe sich endlos fortführen. Mein Credo ist, sich auf unsere Stärken und Gemeinsamkeiten zu konzentrieren, statt immer die vermeintlichen Makel und Andersartigkeiten zu suchen. Denn wir unterscheiden uns doch voneinander – was soll dieses »normal« schon sein?

Zahlreiche Operationen zur optischen und funktionalen Herstellung Ihres Gesichts begleiteten Ihr Leben – aber irgendwann haben Sie erkannt, dass Sie einen Schlussstrich ziehen wollen. Weshalb?

An die ersten beiden OPs kann ich mich gar nicht mehr genau erinnern, an die anderen beiden aber noch genau – und auch daran, welche großen Hoffnungen ich in die Eingriffe gesetzt habe. Mit einer neuen Nase wäre ich endlich zufrieden mit mir. Dachte ich. Doch ich war immer noch ich und das enttäuschte mich zunächst sehr. Aber ich wusste auch, dass weitere Operationen auch nicht das gewünschte Ergebnis bringen würden. Erst als ich gelernt habe, von innen heraus zu arbeiten und meinen Selbstwert zu stärken, wurde ich wirklich glücklich.



Ilka Brühl

29, studierte zunächst Maschinenbau, bevor sie sich als Autorin und Illustratorin selbstständig machte. Sie lebt in Braunschweig.
www.ilka-bruehl.de
FOTO © PRIVAT

Anders schön

Wie ich lernte, mich selbst zu lieben
152 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1255-5
PATMOS



© SHUTTERSTOCK

Wer Verluste verkraften muss, braucht Kraftquellen, die jederzeit verfügbar sind. Die renommierte Psychotherapeutin Irmtraud Tarr konzentriert sich in ihrem neuen Buch auf den Wert solcher Rituale und Gewohnheiten, die in schweren Zeiten unversehrt bleiben. Es sind pragmatische, urmenschliche Überlebensstrategien, die in Schmerz und Trauer stärken und einen Hoffnungsraum bilden. Eingewebt hat Irmtraud Tarr Berichte über ihre eigenen Verlusterfahrungen und antwortet so auf die Frage, wie man sich erneut auf das Leben einlassen kann.



Stoßhalme,
die retten, *Säulen*
die tragen

Lebe gut: Ein schweres Jahr liegt hinter Ihnen – innerhalb von drei Monaten ist Ihr Mann, Ihre Mutter und drei Ihrer besten Freunde gestorben. Wie haben Sie diesen Albtraum überlebt?

Ja, es war für mich eine Zeit voller Trauer und Verlust. Der Tod eines sehr nahen Menschen stürzt die meisten von uns in tiefste Abgründe. Die Trauer scheint alles zu dominieren und man fühlt sich ihr ausgeliefert. Genau diese Erfahrung musste auch ich machen. Und ich glaube, ohne meine Freunde wäre ich verloren gewesen. Sie waren für mich die absoluten Rettungsanker. Und die Musik, die ich auf neue, tiefere Weise erfahren habe, die mich in einen persönlichen »Hallraum« hineingenommen hat und meine aufgerauchte Seele geordnet und getröstet hat.

Ein erfülltes Leben, so wusste schon Sokrates, ist nicht nur ein schönes Leben – es gehören auch der Tod, das Tragische und der Verlust dazu. Würden Sie dem zustimmen?

Ja, das Eine lässt sich nicht vom Anderen trennen. Sich nur eines davon auszusuchen ist eine Illusion. Man muss beides annehmen. Nicht stoisch ertragen oder erdulden, sondern es bejahen. Das Leiden, die Trauer ist der Preis für den Mut zur Liebe und zu einem erfüllten Leben. Es geht darum, sein Leben so zu führen, wie man es bejahen kann, unabhängig davon, ob sich seine Träume und Ziele erfüllen.

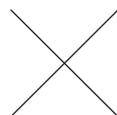
Was hat Ihnen in der ersten, schlimmsten Phase der Trauer geholfen?

In der akuten Trauerphase stellt man beinahe erstaunt fest, dass man einen so ungeheuren Verlust zunächst einmal gar nicht verwunden will und die mitunter schlimmen Trauerwellen sogar bejaht. Allerdings besteht auch die Gefahr, dass man dabei in eine lähmende Passivität verfällt, aus der man sich irgendwann wieder befreien muss. Dabei gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, über die schlimmste Trauerphase hinwegzukommen – Musik, Waldspaziergänge, Gärtnern, Tanzen, Baden, Weinen, Beten, ein inneres Zuhause schaffen – jeder kann

hier seinen Weg finden. Mir hat am meisten das Orgelspielen geholfen. An der Orgel habe ich Halt und Resonanz gefunden, ihr Klang hat mich umhüllt. Die Musik von Bach hat mir ein Zentrum und eine innere Ordnung gegeben, in der ich mich geborgen und von guten Mächten gehalten fühle. Außerdem mein tägliches morgendliches Schwimmen im Freien – auch im Winter –, ein Adrenalinkick vor dem Frühstück, bei dem ich meinen Mut und meine Disziplin entdecke und nicht nur abgehärtet, sondern vor allem feinfühlicher und offener werde für das, was kommen mag. Dafür bin ich dankbar und werde es – so Gott will – bis zum Lebensende beibehalten.

Sie legen jedem ans Herz, sich regelmäßig mit Freunden zu treffen und sich etwas vorzunehmen. Weshalb sind Freunde gerade in schweren Zeiten, also in Zeiten der Trauer, so überaus wichtig?

In schwierigen Situationen haben enge Freunde eine weitere Sicht, eine andere Freiheit, ein offeneres Ohr und eine ruhigere Hand. Die meisten von ihnen wurden unter der Last meiner Verzweiflung nicht kleiner, ängstlicher, sondern einfühlsamer und offener. Sie haben mir Lebenszeit geschenkt, endlos lange zugehört, geschrieben und telefoniert, Päckchen geschickt und Essen mitgebracht. Sie ließen mich in Ruhe, wenn ich allein sein wollte. Sie schwiegen im richtigen Moment. Sie verschonten mich von abstrakten Weisheiten, billigen Vertröstungen oder religiösen Lösungspatenten. Sie haben es ausgehalten, dass meine Welt untergegangen war und dennoch weitergeht. Sie haben mir gezeigt, dass Nähe entsteht, wenn man den anderen sein lassen kann. Es geht nicht ohne Füreinander und Miteinander. Ich hoffe sehr, dass diese Erkenntnis auch Corona überdauert.



Was rettet

Mit Verlusten leben

176 Seiten, Paperback

€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1317-0

PATMOS



Irmtraud Tarr

ist Psychotherapeutin, Universitätsprofessorin und international tätige Konzertorganistin. Sie ist Autorin von über 30 Fachbüchern und Ratgebern, die in viele Sprachen übersetzt wurden.

www.irmtraud-tarr.de

FOTO © ROSWITA FREY

»Eigentlich« wollen wir alle mehr Sport machen, uns fitter fühlen und gesünder leben. »Uneigentlich« sind wir oft zu bequem, das Sofa und die Lieblingsserie locken und überhaupt gibt es tausend Ausreden. Und das wird mit dem Älterwerden leider nicht besser! Durch gezielte Motivation und eine systematische Herangehensweise kann es praktisch jeder und jedem gelingen, dem Fernsehsessel zu entfliehen und dauerhaft Freude an der Bewegung zu finden.

Die Psychologin und Coaching-Expertin Kerstin Friedrich, selbst eine richtige Couchpotato, kam mit 60 Jahren durch eine Wette zum Sport und seitdem gilt ihre Leidenschaft dem Triathlon und Gravelbiking. Über diese erstaunliche Entwicklung hat sie ein ebenso unterhaltsames wie wissenschaftlich fundiertes Buch geschrieben.



Ein Couchpotato setzt sich in Bewegung

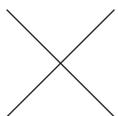
●●● Noch Ende 50 fand ich mich prima, so wie ich war. Ich wog so viel wie am Ende meiner Schwangerschaften, und ich war erfolgreich zu der Erkenntnis gelangt, dass Wampe und Hüftspeck a. Ausdruck meiner Weiblichkeit, b. ein Symbol meiner Lebensfreude und c. der Beweis dafür seien, dass ich mich erfolgreich der Body- und Fatshamingindustrie sowie den Schlankheitswahnprogrammierungen mütterlicherseits widersetzt hatte. Alle sportlichen Aktivitäten hatte ich mit der ersten Schwangerschaft eingestellt. Die einzigen Gelegenheiten zum »Sport« servierte mir regelmäßig die Deutsche Bahn, die mir den einen oder anderen Sprint beim Last-Minute-Umsteigen über diverse Bahnsteige und Treppen abforderte. Wenn ich dann völlig fertig und schnaufend mit einem Puls von 170 meinen Koffer verstaute hatte und auf meinem Platz wieder zu mir kam, überkam mich ein kurzer stolzer Moment von »Na, geht ja noch!«. Nie im Leben wäre ich auf die Idee gekommen, diese Fast-Infarkte als Weckruf zu deuten. War ja alles gut! (...)

Im Jahr 2018 wurde ich 60. Mental traf mich das aus dem Nichts heraus wie eine Abrissbirne. Nie zuvor war irgendein »runder« Geburtstag von Bedeutung gewesen. Einer meiner liebsten Hexensprüche, mit denen mich meine Mutter als Heranwachsende versorgt hatte, lautete: »Bei deinem Aussehen wirst du die Männer immer durch deine Intelligenz beeindrucken müssen.« Brav zog ich daher mein Selbstbewusstsein aus meinem Wissen, was den Vorteil hatte, dass mir der mit 30 einsetzende körperliche Verfall überhaupt nichts ausmachte.

»Schön sein« war keine Kategorie meiner Identität. Leute, die ihr Alter nicht preisgeben wollten, fand ich affig. In der Jugend rasend gut aussehende Menschen taten mir ein bisschen Leid, denn man konnte absehen, dass sie am Verfall besonders würden leiden werden. Doch über Nacht schwand meine Immunität gegen Altersängste: Die Zahl 60 war mit ganz klaren Bildern in mein Bewusstsein genagelt. 60 bedeutet Rente. Die Restlaufzeit wird überschaubar. Die Chance, mein Single-Dasein zu beenden, sinkt gegen Null. Mit 60 baut man nichts wirklich Neues mehr auf. Um die Ecke lauert bereits der Tod. Ich fühlte mich zum ersten Mal: alt. Verschärfend kam dazu, dass ich an meiner Mutter sehen konnte, wie sich die Abwärtsspirale in hinterhältiger Unauffälligkeit schleichend und millimeterweise nach unten drehte (sorry, Mum!). Das fing schon an, als sie 60 war, also in dem Alter, in dem ich jetzt war. Je älter sie wurde, desto weniger forderte sie sich. Je weniger sie sich forderte, desto mehr verfiel sie. Und je mehr die Kräfte schwanden, desto weniger unternahm sie. Für mich war es ein Horror, dabei hilflos zusehen zu müssen. Die alles entscheidende Frage: Wie will ich jetzt und in Zukunft leben?

Dass es auch anders geht, sah ich an meinen ebenfalls greisen Nachbarn Annegret und Karl. Die fahren im exakt gleichen Alter mit 88 Jahren im Sommer noch jeden Tag mit ihren Elektrobikes ins nahe gelegene Freibad um ein paar Runden zu schwimmen. Annegret war im Sportverein aktiv und machte interessante Busreisen (»Leben und Werk von Martin Walser«) mit dem Landfrauenverein. Welches Leben wollte ich führen? Das war eine rhetorische Frage: Ich wollte die selbstbestimmte und lebensbejahende Variante. Das hieß: Muskulatur aufbauen und erhalten sowie an der Beweglichkeit und Kondition arbeiten. Wenn nicht jetzt, mit fast 60 – wann dann?

(Auszug aus dem ersten Kapitel).



Kein Sport ist auch keine Lösung

Das ultimative Motivationsprogramm für Bewegungsmuffel
200 Seiten mit Illustrationen
Klappenbroschur
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1321-7
PATMOS

Kerstin Friedrich

ist Psychologin und promovierte Volkswirtin sowie Coach für Führungsteams. Sie war leitende Redakteurin bei der Frankfurter Allgemeine Zeitung Informationsdienste und Redakteurin in der publizistischen Abteilung des Instituts der deutschen Wirtschaft (Köln). Sie ist Autorin mehrerer Longseller zum Thema Unternehmenserfolg. Die Mutter von zwei erwachsenen Kindern lebt in der Nähe von Bremen.

FOTO: © SIMON HEYDORN



Wenn Beziehung abhängig macht

Ein Ratgeber
Von Udo Rauchfleisch
168 Seiten, Paperback
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1341-5

PATMOS

»Ohne dich kann ich nicht leben!« – ein Mensch, der sich in seiner Beziehung abhängig fühlt, wird immer wieder von großen Ängsten und Selbstzweifeln gequält. Sein Partner oder seine Partnerin ist meist von den hohen Erwartungen überfordert, Familie und Freunde reagieren mit Unverständnis. Anhand vieler Fallbeispiele erklärt Udo Rauchfleisch anschaulich das Phänomen Beziehungsabhängigkeit und gibt ganz konkrete Tipps, was Beziehungsabhängige, ihre Partner, Angehörigen und Freunde tun können, um destruktive Beziehungsmuster aufzulösen.



Menschlichkeit JETZT!

Von Pierre Stutz und Helge Burggrabe
120 Seiten, zweifarbig, Hardcover
€ 10,- [D] / ISBN 978-3-8436-1251-7

PATMOS

Wie gelingt ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen über alle Grenzen von Weltanschauungen hinweg? Helge Burggrabe und Pierre Stutz haben die Artikel der Menschenrechtserklärung der Vereinten Nationen in 11 Schlüsselwörtern zusammengefasst, eingrahmt von »Geburt« und »Tod«. Die Grundbotschaft der Ermutigungen von Pierre Stutz lautet: Ein glaubwürdiges Engagement für die Menschenrechte beginnt bei dir selbst. Menschenrechte sind nicht nur für die anderen zu erkämpfen, sie sind auch Inspiration dafür, wie du selbst mit dir umgehen und leben willst.



2.
AUFLAGE! BEREITS
HIER

TEIL EINES INTERNATIONALEN
PROJEKTS ZU DEN
MENSCHENRECHTEN
WWW.HUMAN-PROJECT.NET

Buchtipps zu Lebensgestaltung und Spiritualität



Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken

Die geheimen Programme der Seele entschlüsseln
 Von Heinz-Peter Röhr
 168 Seiten, Paperback
 € 18,- [D] / ISBN 798-3-8436-1329-3
 PATMOS

Ein starkes Selbstwertgefühl ist ganz entscheidend für Glück und Zufriedenheit. Doch oft untergraben alte Denkmuster die eigene Wertschätzung. »Keiner mag mich«, »Ich genüge nicht« – diese und andere geheime Programme vergiften die Seele. Angststörungen, Depressionen oder Süchte sind häufig die Folge. Heinz-Peter Röhr zeigt in diesem Buch, wie man schädliche innere Programme erkennt und beseitigt. Anschaulich erklärt er, wie sich das Selbstwertgefühl entwickelt und was man tun kann, um es zu stärken.



Mut-Proben

Inspirationen für ein selbstbestimmtes Leben
 Von Gotthard Fuchs und Irene Leicht
 120 Seiten, Hardcover mit Leseband
 € 15,- [D] / ISBN 798-3-8436-1324-8
 PATMOS

Mut ist ein hohes Gut, gerade in einer Zeit, die viele Menschen als bedrohlich erleben. Und Mut hat viele Gesichter. Gotthard Fuchs und Irene Leicht buchstabieren verschiedene Facetten dieses so wichtigen Gefühls und zeigen seine vielfältigen, vor allem existenziellen, spirituellen, theologischen und therapeutischen Dimensionen auf – von A bis Z, von Almuth bis Zumutungen. Eine ermutigende Lektüre, die einlädt, das eigene Leben beherzt und zuversichtlich in die Hand zu nehmen.



Werte

Fundament und Zukunft unserer Kultur
 Von Michael Korth
 320 Seiten, Hardcover mit Goldprägung und Leseband
 € 29,- [D] / ISBN 798-3-8436-1254-8
 PATMOS

Das Zusammenleben in einer Gemeinschaft, auch das Miteinander von Kulturen ist nur möglich auf der Basis gemeinsamer Werte. Die Corona-Pandemie ist z. B. durch Rücksichtnahme, Wertschätzung, Geduld und Solidarität erträglicher geworden und hat zu einem Nachdenken darüber geführt, ob wir künftig anders leben und anderen Werten mehr Raum geben wollen. Michael Korth porträtiert fast 200 Werte von Achtsamkeit bis Zuverlässigkeit. Pointiert und kurzweilig erzählt er vom Ursprung und Sinn von Werten, woran man sie erkennt, warum sie wichtig sind und warum sie manchmal sogar Spaß machen.

A misty forest scene with large trees and fallen leaves. The ground is covered in a thick layer of fallen yellow and orange leaves. The trees are tall and have thick trunks, with some showing signs of age. The mist is soft and ethereal, creating a serene atmosphere. The lighting is soft, suggesting early morning or late afternoon.

Ungestört

Zeit wohnt
in der Rinde
alter Kastanien

Wächst
in den Kerzen
himmelwärts

Blüht
und entfaltet sich
still

Doris Bewernitz

Bäume – Freunde fürs Leben

Bäume sind die natürlichen Kraftwerke des Lebens. Sie sorgen sowohl für den Wasserkreislauf als auch die Atemluft der Erde. Die Wurzeln des Baumes nehmen das Wasser aus dem Boden auf und transportieren es über den Stamm in die einzelnen Zweige und Blätter, die zusammen eine riesige Verdunstungsfläche bilden. Dann fällt es wieder als Niederschlag auf die Erde – und speist sich von Neuem in den Wasserkreislauf der Bäume. Durch seine Blätter und Wurzeln sorgt der Baum auch für die Atmung der Erde. Im Grün der Blätter verwandelt er mit Hilfe des Sonnenlichts das Kohlendioxid aus der Atmosphäre in Nahrung und setzt dabei lebensnotwendigen Sauerstoff frei.

Seit uralten Zeiten sind Bäume daher Symbole des Lebens. Den Germanen galten sie als Heiligtümer, heilige Haine waren ihre »Tempel«. Auch für die Kelten war der Baum ein heiliges Wesen, das mit Wurzeln und Krone Himmel und Erde verband, sein Grün trug die Kraft des Lebens. Die christlichen Mönche in Irland schrieben die keltischen Gesetze zum Schutz der Bäume auf und hielten damit uraltes Wissen fest.

Der Jahresbegleiter **Mein Freund, der Baum** stellt zwölf heimische Bäume poetisch vor: *Fichte* (Januar), *Eiche* (Februar), *Buche* (März), *Kirschbaum* (April), *Birke* (Mai), *Linde* (Juni), *Kiefer* (Juli), *Esche* (August), *Apfelbaum* (September), *Kastanie* (Oktober), *Lärche* (November) und *Tanne* (Dezember).

Der Band versammelt Zeugnisse von Dichterinnen und Dichtern aus vielen Jahrhunderten: von Hildegard von Bingen und Walter von der Vogelweide zu Goethe und Schiller, von Achim von Arnim, Wilhelm Busch, von Droste-Hülshoff, Eichendorff, Fontane, Heine, Hölderlin, Mörike, Storm über Rainer Maria Rilke und Christian Morgenstern bis zu Hilde Domin und Rose Ausländer. Ebenso kommen zeitgenössische Schriftsteller/innen zu Wort, von Doris Bewernitz bis Pierre Stutz und vielen anderen.

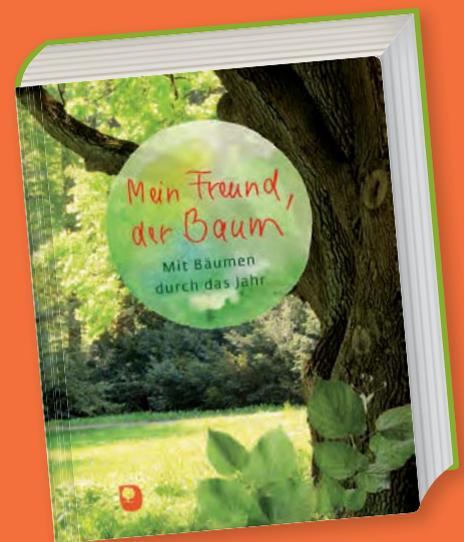
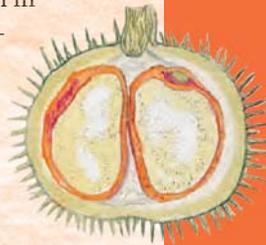
MONATSBaum OKTOBER: DIE ROSSKASTANIE

Wir kennen die Rosskastanie (*aesculus*) als Park- und Alleenbaum. Die ältesten Funde weisen in eine Zeit vor etwa 60 Millionen Jahren. In der Türkei wurden die Früchte der Rosskastanie als Pferdefutter genutzt, von dort kam der Baum im 17. Jahrhundert nach Wien und verbreitete sich rasch – als »Modebaum« des Adels bei der Anlage von Parks und Alleen. Der Samen der Rosskastanie enthält – wie alle Teile der Pflanze – Stoffe, die sowohl als Heilmittel genutzt werden können, aber auch giftig wirken. Heute wird »Aescin«, ein Wirkstoff aus der Rosskastanie, therapeutisch eingesetzt bei Venenerkrankungen, Sportverletzungen oder Schwellungen nach Operationen.

Kastanienglück

Und dann
platzt mir
der Herbst
direkt
vor die Füße
und ich weiß wieder
wie kugelig rund
es sein kann –
das Glück,
das man aufliegt,
um es in der Hosentasche
mit sich zu tragen,
ein kleines Stück.

Isabella Schneider



Mein Freund, der Baum

Mit Bäumen durch das Jahr
Hg. von Kathrin Clausing und Ulrich Sander
296 Seiten, Hardcover mit Leseband
Vierfarbig mit Fotografien und historischen
Abbildungen
€20,- [D] / ISBN 978-3-86917-803-5

ESCHBACH



EIN WEIHNACHTSKONZERT

Vor langer Zeit herrschte auf der Welt einmal große Aufregung. Ein Engel war vom Himmel gestiegen. Er hatte die verschiedenen Vogelfamilien zusammengerufen, um ihnen zu verkünden, dass bald Gottes Sohn in einem Stall geboren werden sollte: »In einem Stall, denkt euch nur, ein Königsson, der Herrscher der Welt«, pfiff entrüstet die Amsel.

»Ja, unglaublich!«, schnatterte die Gans und zischte laut. »Das ist kein schöner Geburtsort, kann ich euch sagen. In Ställen kenne ich mich aus – dort ist es dunkel und stinkt!« »Komische Idee von Gott«, meinte die Waldohreule, klimperte gelangweilt mit den Augenlidern und schlief ein. Die anderen aber tschilpten, pfiffen, gackerten und krächzten durcheinander, sodass man sein eigenes Wort nicht mehr verstand.

Der Engel klatschte in die Flügel: »Wenn ich um Ruhe bitten dürfte! Ich kann euren Unmut nur zu gut verstehen, aber hört mir doch erst mal zu Ende zu. Wir im Himmel haben uns ja genauso aufgeregt, aber Gott hatte sich natürlich alles perfekt ausgedacht. Er möchte dem Sohn zur Begrüßung auf dieser Welt ein wunderschönes Vogelkonzert schenken und wünscht dazu eine Zusammenstellung eurer erlesensten Lieder, die den Menschen an das Herz gehen und sie den dreckigen Stall vergessen lassen. Sie sollen so zauberhafte Musik hören, dass sie sich ganz königlich fühlen, als wären sie in einem Palast! Nun, die Geburt ist in wenigen Wochen vorgesehen, also denkt euch etwas aus!« Mit diesen Worten breitete der Gottesbote seine Flügel aus und machte sich auf den Rückweg in den Himmel.

Die Vögel kakelten und schwatzen noch eine Weile, dann meinte der Pirol: »Meine Familie für ihren Teil hat keine Zeit mit dummem Gerede zu verlieren, wir müssen probieren wie ihr ja alle wisst, sind unsere Lieder die besten!«

»Wie bitte?«, fragte die Nachtigall, und ihr blieb der Schnabel offen stehen.

»Ihr habt wohl noch nie ein Zaunköniglied gehört!«, piepste der kleinste Vogel stolz, aber die Großen verlachten ihn.

»Nichts geht über den majestätischen Schrei des Adlers«, rief dieser. »Er allein ist wahrhaft königlich!«

Schon begannen sich einzelne Vögel auf die Mitglieder anderer Familien zu stürzen, um sie zu hacken.

»Huhu!«, tutete der weise Uhu. »Nun seid vernünftig und fliegt heim, um eure Lieder zu üben. Danach sehen wir weiter! Kommt in drei Wochen zurück – dann fallen wir eine Entscheidung!«

Da der Alte überall beliebt und anerkannt war wegen seiner Klugheit, gehorchten die anderen Vögel und flogen dorthin, wo sie lebten – der eine ins Gebirge, der andere in den Wald, wieder andere an das Ufer des Meeres oder den Rand der Wüste. Dort berichteten sie all den Daheimgebliebenen von ihrer großartigen Aufgabe. Natürlich hielt jede Familie ihr Lied für das schönste und beste und allein für die Aufführung würdige. Alle übten rund um die Uhr. Täglich wurden ihre Melodien süßer, ihre Rufe mächtiger und die Aufführungen perfekter. Bald waren die drei Wochen vorbei, und die Geburt würde nicht mehr lange auf sich warten lassen. Mit Kind und Kegel flogen die Vogelfamilien zu dem Wald, in dem der Uhu hauste. Sie bauten sich in den Zweigen der umliegenden Bäume wie auch auf dem Waldboden in ihren Chorformationen auf. Der Uhu klapperte mit den Augenlidern und rief: »Um der Gerechtigkeit Willen singen nun alle Chöre nacheinander ihr Lied und wir stimmen ab!«

Die Adler begannen und schrien so gewaltig, dass die anderen sich die Flügelspitzen in die Ohren stopften. Der Raben gar zu raues »Kroah« folgte dem »Piepiep« der Meisen. Das Gurren der Tauben klang monoton, das Geschnatter der Enten ließ Süße vermissen, und der Nachtigall mangelte es an tiefen Tönen. Mit nichts wollte der alte Uhu zufrieden sein. »Unmöglich, unmöglich!«, krächzte er. »So wollt ihr einen König empfangen? Also nein, eure Lieder sind alle gut, ja, wunderbar, aber irgendetwas fehlt ihnen. Wenn ich nur wüsste, was es ist! ... Ich glaube, ich hab es!«, rief er. »Das ist es, was gefehlt hat – dem Adler der Sopran der Nachtigall, dem Raben das sanfte Gurren der Taube. Aber wenn jeder sein Lied in einem anderen Tempo singt, klingt es schlimm. Wartet auf mein Zeichen. Dann beginnt alle noch einmal von vorne!«

Die Vogelschar verstummte wie auf Kommando. Die Sänger schauten auf den Weisen. Der Uhu hob die Flügelspitzen und gab nacheinander allen Vogelfamilien ihren Einsatz. Tausende Stimmen erfüllten den Wald mit der wunderbarsten Melodie, die sich nur denken lässt. Die Vögel sangen



lange, lange, und jeder Einzelne von ihnen wurde von einem tiefen Glück durchströmt. Wie herrlich war es, in so großer Schar friedlich miteinander zu singen! Sie verstummten erst, als dem Uhu die Flügel lahm wurden.

Plötzlich war der Engel wieder unter ihnen: »Hört die frohe Botschaft, Jesus ist geboren! Auf, auf, folgt mir zum Stalle!« In einem langen Zug flogen die Vögel hinter ihm her. Bald tauchte der kleine alte Stall vor der Vogelschar auf. Alle begaben sich auf ihre Plätze. Sie warteten mit klopfendem Herzen darauf, dass der Uhu den Einsatz gab. Dann öffneten sich abertausend Schnäbel zu Ehren des neugeborenen Königs. Die Jungfrau Maria weinte ebenso gerührt wie ihr Gefährte Josef.

Als es das zauberhafte Konzert hörte, öffnete das Neugeborene die Augen, sah auf zu den Sängern und strahlte. Sein Lächeln fiel tief in jedes Vogelherz.

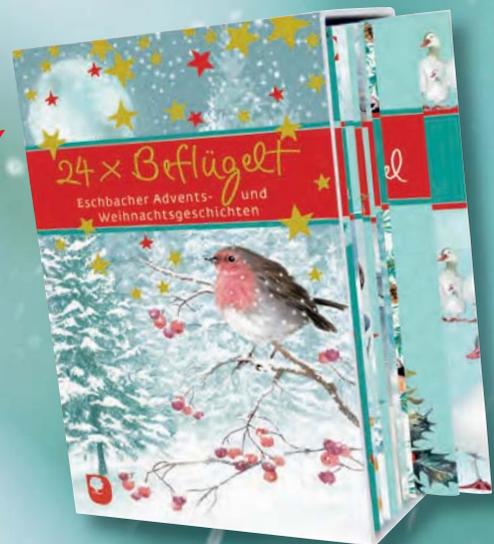
Seither werden auf Darstellungen der Geburt des Herrn oft Vögel abgebildet, um zu zeigen, welch wunderbare Dinge man erreichen kann, wenn alle gemeinsam friedvoll das gleiche Lied singen.

Maria Sassin

Fröhliche, nachdenkliche, ermutigende und berührende Geschichten erwarten Sie in diesem neuen Eschbacher Adventskalender. Darunter wieder beliebte Eschbacher Geschichten, aber auch neue Perlen und wahre Klassiker. Lassen Sie sich überraschen und von ihnen begleiten durch eine beflügelnde Advents- und Weihnachtszeit.

Mit Geschichten von Isabella Schneider, Susanne Niemeyer, Brüder Grimm, Angelika Wolff, Bernadette, Selma Lagerlöf, u. a.

Der neue Eschbacher Adventskalender im Schuber



24 x Beflügelt

Eschbacher Advents- und Weihnachtsgeschichten
24 Geschenkhefte im Schuber
Geschenkhefte: 8 Seiten, 9,5 x 15,2 cm,
geheftet, vierfarbig
Schuber: 9,6 x 15,8 x 5,2 cm, vierfarbig,
mit Goldprägung
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-86917-857-8

ESCHBACH

Geheimnis und Kraft der Raunächte

EINE SPIRITUELLE WEGBEGLEITUNG DURCH DIE ZEIT ZWISCHEN DEN JAHREN. Die Zeit der 12 Nächte, auch Raunächte genannt, ist eine geheimnisvolle Zeit und gilt seit jeher als heilig. Grenzen verwischen, und die Welt scheint stillzustehen. Die ausgewählten, stimmungsvollen Texte, Gedichte und Gedanken begleiten durch diese ganz besondere Zeit und schenken inspirierende Impulse für einen erfüllten Jahresausklang und Jahresanfang.

1. Nacht: Stille
2. Nacht: Frieden
3. Nacht: Neuanfang
4. Nacht: Neugier
5. Nacht: Der eigene Weg
6. Nacht: Loslassen
7. Nacht: Gemeinschaft
8. Nacht: Fülle
9. Nacht: Erkenntnis
10. Nacht: Ernte
11. Nacht: Dankbarkeit
12. Nacht: Weisheit

Die Zeit zwischen den Jahren, vom 24. Dezember bis zum 6. Januar, ist eine ganz besondere.

Es ist die Zeit der heiligen Nächte, oder Raunächte – 12 Nächte, die früher intensiv erlebt und mit bestimmten Ritualen begangen wurden. Nach altem Volksglauben waren diese Nächte eine Vorbereitung für das kommende Jahr. Viele Brauchtümer ranken sich um sie. In früheren Zeiten wurden sie als besonders bedrohlich und gefährlich empfunden.

Die Raunächte gehen zurück auf eine alte Kalenderzählung: Die Germanen berechneten ein Jahr aus zwölf Mondmonaten mit 354 Tagen. Verglichen mit dem Sonnenjahr fehlten am Jahresende elf Tage oder zwölf Nächte. In dieser Zeit glaubte man, dass die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt seien, Dämonen und Geister von Verstorbenen über den Himmel ziehen und die Grenzen zu anderen Welten offen sind. Gegen diese unheilvollen Kräfte versuchte man sich zu schützen, so gut es geht. Vor allem mit Weihrauch, Harzen und Kräutern, mit denen man Haus und Hof ausräucherte und reinigte. Raunächte waren darum auch Raumnächte. Wo man sich damals wappnen wollte gegen die bösen Kräfte des Jahreswechsels, gibt es heute die Sehnsucht nach einem besinnlichen Jahresausklang und -anfang. Der Wunsch nach Stille und Einkehr, nach Frieden und

Innerlichkeit, der vielleicht in einer hektischen Vorweihnachtszeit zu kurz gekommen ist, kann nun Wirklichkeit werden. Eine gute Zeit auch, um das Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen und sich neu auszurichten auf das Neue, das kommen mag. Zeit, um Belastendes loszulassen, Streit zu beenden, Ordnung zu schaffen, um unbelastet ins neue Jahr zu gehen.

Denn nach den dunkelsten Tagen im Jahr findet mit Weihnachten die Wiedergeburt des Lichts statt. Die Zeit der Dunkelheit nimmt ab, die Tage werden wieder länger. Hoffnung ist möglich.

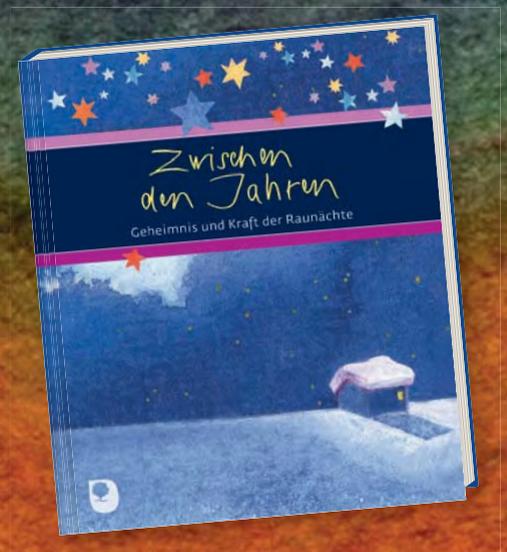
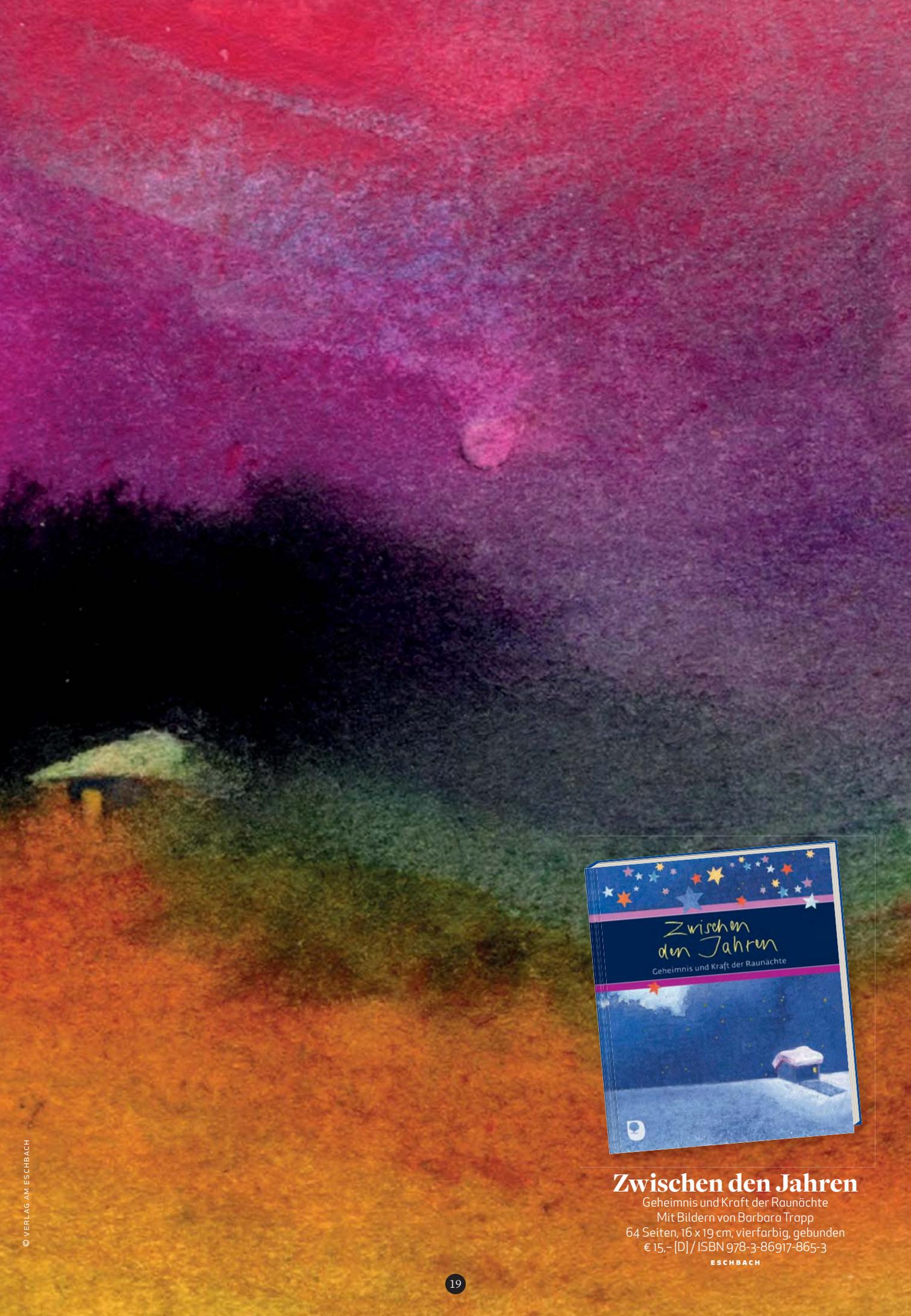
Lassen Sie sich von ausgewählten Texten, Gedichten und Gedanken durch diese ganz besondere Zeit begleiten und schenken Sie sich inspirierende Impulse für einen erfüllten Jahresausklang und Jahresanfang.



Barbara Trapp

ist als Künstlerin dem Verlag am Eschbach seit vielen Jahren verbunden. Die Raunächte setzt sie stimmungsvoll und farbgewaltig in Szene.

FOTO — PRIVAT



Zwischen den Jahren

Geheimnis und Kraft der Raunächte
Mit Bildern von Barbara Trapp
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-86917-865-3

ESCHBACH

Mit Knollen & Rüben *durch Herbst & Winter*

Wurzelgemüse wie Sellerie, Rote Bete, Karotte oder Pastinake gehören zu den typischen Wintergemüsen. Sie sind lange haltbar und bereichern unsere Winterküche mit ihren wunderbar erdigen oder knackig-frischen Aromen. Neue herzhaft und sogar süße vegane und vegetarische Rezepte mit bekannten und fast vergessenen Wurzelgemüsesorten sowie Rezept-Klassiker mit neuem Dreh sorgen dafür, dass uns in diesem Jahr die Gemüseküche nie langweilig wird.

Lebe gut REZEPTTIPP

Rote-Bete-Mini-Quiches

Für 4 Tarteförmchen mit 12 cm Durchmesser \ Zubereitungszeit: 30 Minuten + 30 Minuten Garzeit

Mürbeteig 150 g Dinkelmehl (Type 1050) / 50 g gemahlene Mandeln / Salz / 90 g kalte Butter / 1 Ei / 1 EL kaltes Wasser

Belag 3 mittelgroße Rote Bete / 1 rote Zwiebel / 3 Eier / 60 ml Sauerrahm / 60 ml Milch / 40 g geriebenen Gruyère / 100 g Mandel-Frischcreme (alternativ Frischkäse oder Ziegenfrischkäse) / Salz / schwarzer Pfeffer aus der Mühle / etwas Muskatnuss / ½ Bund Petersilie

1. Die Zutaten für den Mürbeteig rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, in Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Rote Bete 30 Minuten in Wasser garkochen.
3. Den Teig vierteln, 4 Kreise ausrollen und die Tarteförmchen damit auslegen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober/-Unterhitze vorheizen.
5. Die Bete und die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
6. Eier, Sauerrahm, Milch, Käse, Frischcreme, Salz, Pfeffer, Muskat und gehackte Petersilie verrühren und gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Die Rote-Bete- und die Zwiebelspalten auf die Füllung geben. Im Ofen 25–30 Minuten goldgelb backen, herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.



Lebe gut: Was ist das Besondere an Wurzelgemüse – weshalb gerade ein Buch darüber?

Kathrin Salzwedel & Ramin Madani: Wurzelgemüse sind leckere aromatische Gemüsesorten, aus denen sich sehr viel Verschiedenes zubereiten lässt. Außerdem werden die Sorten in vielen europäischen Ländern in der traditionellen Küche verwendet und sind daher vielen von uns geschmacklich bestens vertraut. Da Wurzelgemüse oft Basis oder Grundbestandteil vieler namhafter und köstlicher Gerichte sind, haben wir uns gedacht, dass man diesen Gemüsen auf jeden Fall ein extra Buch widmen sollte. Wurzelgemüse wird außerdem größtenteils hier angebaut, lange Transportwege können also vermieden werden und es ist leicht zu verarbeiten, sehr nahrhaft und meist kostengünstig. Gemüse also, das sich jeder leisten kann.

Umso unverständlicher, dass manche alte Sorten, wie etwa Schwarzwurzel, Topinambur oder Pastinaken offenbar vollkommen vergessen wurden und erst jetzt wieder Einzug in die Küche halten. Wann und wie habt ihr diese Sorten kennengelernt?

Ramin: Da gibt es jeweils eine Geschichte dazu. Es war ein kalter Wintertag, ich durfte bei einem Schulfreund zu Mittag essen und als wir durchgefroren bei ihm zuhause ankamen, gab's Salzkartoffeln und Schwarzwurzeln in einer mit Zitrone verfeinerten hellen Sauce – für mich damals nicht nur ein unbekanntes Gericht, sondern auch ein unglaubliches Geschmackserlebnis. Die Topinambur habe ich – eingelegt als Mixed Pickles – ebenfalls als Kind bei persischen Freunden kennengelernt und mich dann auch für die eigentliche Pflanze – die der Sonnenblume sehr ähnelt – begeistert.

Welches Wurzelgemüse ist eurer Ansicht nach am meisten unterschätzt?

Vermutlich die Sellerieknolle – obwohl sie ein so tolles und vielseitiges Gemüse ist.

Zahlreiche Kochfans sowie eure knapp 130.000 Follower auf Instagram freuen sich auf euer neues Wurzelgemüse-Buch. Gibt es bereits Ideen für ein nächstes Buchprojekt?

Tatsächlich arbeiten wir bereits an unserem nächsten Buch. So viel sei schon gesagt: Naschkatzen, aufgepasst!

Abschlussfrage: Welches eurer Rezepte wollt ihr unseren Lesern gerne vorstellen – und weshalb gerade dieses?

Unbedingt alle :), aber vor allem unsere Rote-Bete-Mini-Quiches. Die wollen wir euch sehr ans Herz legen, weil sie einfach zuzubereiten sind und richtig schön würzig und lecker schmecken. Am besten ausprobieren!

ÜBER DIE AUTOREN



Kathrin Salzwedel und **Ramin Madani**

leben mit ihren Zwerghühnern am Rande des Nordschwarzwaldes. Aus der Leidenschaft für das Fotografieren und Backen ist der Food-Blog klaraslife entstanden.

Ihr liebster Platz ist die Küche. Hier entwickeln sie fast täglich neue Rezepte. Kathrin ist zudem beruflich als Foodstylistin tätig. Energie tanken beide beim Wandern in der Natur.

FOTO: © PRIVAT



Wurzelgemüse

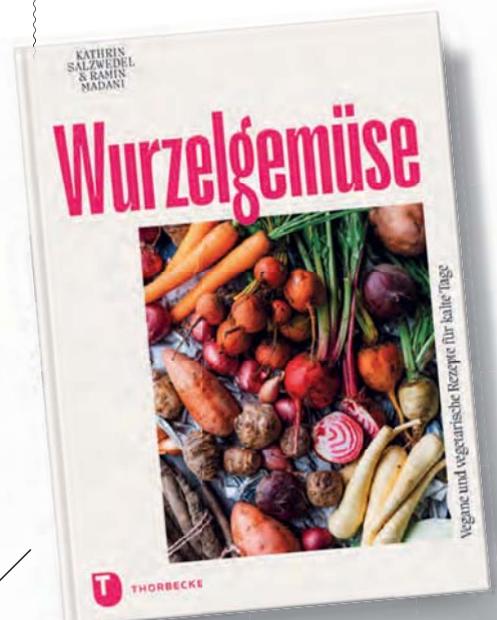
Vegane und vegetarische Rezepte für kalte Tage

232 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover, 19 x 26 cm

€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1523-8

THORBECKE



In der Ruhe liegt der Geschmack

In ihrem neuesten Brot-Backbuch zeigen Ulrike und Jutta Schneider, wie einfach es ist, gute und bekömmliche Brote und Brötchen selbst zu backen.

Das ganze Geheimnis dabei ist, die Zutaten aufeinander abstimmen und die einzelnen Schritte in der richtigen Reihenfolge ausführen. Das erfordert anfangs ein wenig Übung, geht aber bald rasch von der Hand und die Lust, auch neue Rezepte auszuprobieren, zu variieren oder zu experimentieren stellt sich ein.

Übersichtlich nach den Gehzeiten gegliedert, ist hier für jeden etwas dabei: das *französische Landbrot*, das an einem Vormittag gebacken wird, Herbstbrötchen mit Walnüssen und Maronen, die über Nacht ruhen dürfen, oder ein *Roggenvollkorn-Sauerteigbrot*, das auch mal einen ganzen Tag braucht, bevor es knusprig frisch auf unseren Tisch kommt.

»Backen ist die Zeit des Wartens, bis der Teig fertig ist. Das ist die Geheimformel. Ich dachte immer, um selbst ein lockeres, gutes Brot zu Hause zu backen, brauche ich eine Profimaschine, Anleitungsvideos und die feinsten Mehle aus der Schweiz oder Frankreich. Aber das Gegenteil ist der Fall. Es sind besonders die Ruhephasen, die Fermentationszeit eines Teiges, welche die Verarbeitung und den Charakter eines Brotlaibs bestimmen.«

Ulrike Schneider



Einfach Brote selber backen

Unsere liebsten Rezepte mit und ohne Sauerteig
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover

€ 22,- [D] / ISBN 978-3-7995-1522-1

THORBECKE

Ulrike Schneider

ist Geologin und Hobbybäckerin aus Karlsruhe. Sie ist ein Familienmensch, mit einem leidenschaftlichen Brotesser verheiratet und backt schon seit Langem ihre eigenen Brötchen. Ihr Motto:

Spielerisch bleiben und mutig ausprobieren, nicht nur in Sachen Brot.

Jutta Schneider

kennt als Herzblut-Biologin alle Pflanzen.

Sie reist und fotografiert viel und lässt sich dabei gerne auf kulinarische Experimente ein. Sie wohnt mit ihrem Mann in einem Holzhaus voller Bücher.

Von den Autorinnen erschienen bei Thorbecke bereits: »Brot. Frisch gebacken aus dem Ofen und vom Grill« und »Backen mit Urkorn«.



Lebe gut REZEPTTIPP

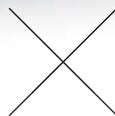
Einfache Sodabrötchen

Wer keinen guten Handwerksbäcker um die Ecke und keine Hefe im Haus hat, kann diese Brötchen mit Backpulver austesten – sie schmecken frisch ganz einfach unschlagbar. In England werden sie gerne mit Himbeermarmelade und Clotted Cream gegessen.

200 g griechischer Joghurt oder Quark / 2 Eier / 10 g Öl / 8 g Salz / 350 g Dinkelmehl Type 630 (Alternative: Weizenmehl Type 1050) / 15 g Backpulver / 25 g Zucker / 50 g Butter (in kleinen Stücken), etwas Milch oder Wasser-Milch-Gemisch zum Bestreichen

Backzeit: 20–25 Minuten | Ergibt 8 Brötchen à 90 g

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft aufheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen
2. Joghurt, Eier, Öl und Salz mit der Gabel verquirlen.
3. Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen und die Butter darin mit den Fingern fein verteilen. Danach die Joghurt-Ei-Mischung zum Mehl geben und stetig mit einer Gabel vom Rand her untermischen, bis sich alles zu einem lockeren, luftigen Teig verbindet.
4. Auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen und mit den Händen vorsichtig zu einem Rechteck drücken.
5. Ohne Druck in 8 gleich große Teile aufteilen, ganz locker rund formen und mit Abstand auf ein Backpapier setzen.
6. Mit der Milch oder dem Wasser-Milch-Gemisch bepinseln und ohne Teigruhe direkt in den heißen Ofen schieben und 20 Minuten lang schön hellbraun backen.



Alpenküche für kalte Tage

**Berge sind stille
Meister und machen
schweigsame Schüler.**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE





Lebe gut REZEPTTIPP

Almstulle mit Artischocken- ziegenfrischkäse, geröstetem Gemüse und Omelette

ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN / FÜR 2 GROSSE STULLEN

1 kleine Zucchini / 6 Auberginenscheiben / 12 Rucola-Blätter / 1 Riesenchampignon
2 El Olivenöl / Salz / frisch gemahlener Pfeffer / 2 eingelegte Artischockenherzen
140 g Ziegenfrischkäse / 4 Scheiben Sauerteigbrot / 2 Eier / 1 Tl Butter
1 gerösteter, eingelegter Paprika / Balsamico-Creme

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse und den Rucola waschen und trocknen. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Riesenchampignon putzen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit den Auberginenscheiben und dem Olivenöl vermischen, salzen, pfeffern und ausgebreitet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In der Mitte des Backofens ca. 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten das Gemüse wenden.
3. Die Artischockenherzen klein schneiden und mit dem Ziegenfrischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig rösten und mit der Ziegenfrischkäsecreme bestreichen.
5. Für die Omelette die Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Eiermasse darin stocken lassen. Omelette in der Pfanne wenden.
6. Den Paprika klein schneiden. Die Brotscheiben mit der Artischocken-Frischkäse-Creme bestreichen.
7. 2 Brotscheiben mit geröstetem Gemüse, Paprika, Omelette und Rucola belegen. Nach Geschmack mit Balsamico-Creme toppen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

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.

Vera Schäper

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

Saskia van Deelen

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

FOTO: © JULIA CAWLEY

Ein Tag in den Bergen

Wohlfühlrezepte für kalte Tage
168 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover

€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1524-5

THORBECKE

Ein Tag in den Bergen. Kennst Du das Gefühl, wenn Du einen ganzen Tag draußen in den Bergen unterwegs warst, die kalte und klare Luft eingeatmet und dabei so richtig abgeschaltet hast? Den weiten Blick genossen, den Schnee unter den Füßen knirschen gehört, die ausgeatmete Luft gesehen und in den Himmel geblickt?

Danach hat der Körper automatisch Hunger auf ganz bestimmte Speisen, die Kraft geben, die lecker riechen und die Seele erwärmen. Auf so einen Ausflug in die Berge laden wir mit diesem Buch ein. Stimmungsvolle

Bilder aus den Alpen kombiniert mit unterschiedlichen Zutaten, die zum eigenen Weiterdenken anregen. Aber vor allem leckere Rezepte aus den Alpenregionen haben wir liebevoll für Euch weiterentwickelt und neuartig kombiniert. In insgesamt sieben Kapiteln nehmen wir Euch mit und zeigen, wie die moderne Brotzeit oder auch die Hüttenklassiker 2.0 aussehen. Abgerundet wird alles mit Schuss am Schluss. In diesem Sinne – lasst es Euch schmecken. Wir wünschen Euch viel Freude, Inspiration und guten Appetit.

Meine **gesündere** Weihnachtsbäckerei

Gesunde Ernährung muss keinesfalls kompliziert sein. Das beweist Lynn Hofer in ihren beiden Erfolgstiteln »Himmlisch gesund« sowie »Einfach himmlisch gesund« mit mehr als 40.000 verkauften Exemplaren. In ihrem neuen Buch zeigt uns die erfolgreiche Bloggerin und Autorin, dass auch Weihnachtsgebäck wesentlich gesünder sein kann als sein Ruf ist – und der Genuss trotzdem nicht zu kurz dabei kommt. Schließlich gibt es zu raffiniertem Zucker raffiniertere Alternativen. Und auch dank Vollkornmehl und gesunden Zutaten interpretiert Lynn viele Klassiker neu, so zum Beispiel Lebkuchen, Stollen, Zimtsterne oder Spitzbuben.



Himmlisch gesunde Weihnachts- bäckerei

Natürliche Rezepte für Advent
und Weihnachten
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-7995-1528-3
THORBECKE

Schnelle Kardamom-Kekse

FÜR 14 KEKSE

Kardamom ist zwar ein weihnachtliches Gewürz, doch schmecken diese Kekse das ganze Jahr über. Sie sind außerdem fix gemacht und nach knapp 30 Minuten bereit, vernascht zu werden. HIMMLISCH!

150 g gemahlene Mandeln / 40 g Vollkornreisemehl (oder Dinkelvollkornmehl)
 ¼ TL Kardamom / 1 Prise Meer- oder Steinsalz / 1 Prise Vanillepulver
 70 g natives Kokosöl, streichfähig auf Zimmertemperatur / 60 ml Ahornsirup
 1 Bio-Orange (1 EL Saft + etwas Orangenschale) / Pistazien (optional)

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Mandeln mit dem Mehl, dem Kardamom, dem Salz und dem Vanillepulver in einer Schüssel vermengen.
3. In einer zweiten Schüssel das Kokosöl mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Den Ahornsirup, die Orangenschale und den -saft dazugeben und verquirlen. Die trockenen zu den nassen Zutaten geben und mit einem Kochlöffel zu einem klebrigen Teig vermengen.
4. Mit leicht feuchten Händen ca. 14 Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit den Händen leicht andrücken. Nicht zu flach drücken, da sie beim Backen noch zerlaufen.
5. Optional in jeden Keks eine Pistazie vorsichtig hineindrücken.
6. Die Kekse ca. 10–12 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht braun werden. Etwas abkühlen lassen und genießen. Sie halten sich nicht allzu lange, also am besten schnell genießen.

Die Weihnachtszeit ist eine besondere Zeit. Es riecht überall nach Zimt und Nelken, eine freudige Stimmung liegt in der Luft und irgendwie zieht der Zauber des Advents uns doch alle in seinen Bann.

Eine der schönsten Erinnerungen, die ich an meine Kindheit habe, ist das Backen mit meiner Mutter und meiner Oma, besonders zur Weihnachtszeit. Auch heute noch werde ich im Dezember immer wieder zum Kind. Ich liebe die Weihnachtszeit und deswegen habe ich auch dieses Buch geschrieben. Obwohl ich mich seit 2012 überwiegend pflanzenbasiert und sehr zuckerreduziert ernähre, habe ich nie auf meine Lieblingsplätzchen zur Weihnachtszeit verzichtet. Auch heute noch esse ich weiterhin den Stollen meiner Oma oder den Mohnstriezel meiner Mutter, denn Weihnachten hat für mich immer auch etwas mit Genuss zu tun. Trotzdem liebe ich es, in der Küche herumzuexperimentieren und gesündere Keksvarianten zu kreieren. Meistens schmecken mir diese sogar besser als traditionelle Plätzchen, da mir vieles mit der Zeit zu süß geworden ist. Dieses Buch möchte also keinesfalls traditionelles Gebäck verurteilen, sondern eure Keksdosen um ein paar Rezepte erweitern. Für mich steht auch bei Weihnachtsgebäck eine gesunde Balance im Fokus. Meine Plätzchen sind alle pflanzenbasiert (vegan), ohne Weizen und, sofern gewünscht, auch ohne Gluten. Nur ein Rezept enthält Honig; dort gibt es aber eine vegane

Alternative. Außerdem sind die Kekse so natürlich wie möglich ohne raffinierten Zucker gesüßt. Eine hohe Nährstoffdichte der Zutaten ist mir in meiner Weihnachtsbäckerei ebenso wichtig wie Geschmack und Konsistenz der Leckereien. Dennoch sind die Rezepte in diesem Buch nur als Inspiration gedacht. Sie können immer an euren Geschmack und eure Ernährungsweise angepasst werden. Ich möchte euch mit den Rezepten nur zeigen, dass es möglich ist zu naschen und dem Körper gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Es geht in diesem Buch also um Freude in der Weihnachtszeit und keinesfalls um Verzicht.

Eure Lynn

BEI DER AUTORIN



Lynn Hoefler

ist Food-Bloggerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Food-Stylistin und Kolumnistin. Durch die Diagnose Bluthochdruck fand Lynn zur gesunden Ernährung und begann ihre Leidenschaft für natürliche Rezepte auf ihrem Blog Heavenlynn Healthy zu veröffentlichen. Ihr Blog zählt mit mehr als 116 000 Follower zu den erfolgreichsten deutschen Blogs im Bereich gesunde und ausgewogene Ernährung.

FOTO: © PRIVAT



Bald ist Weihnachten



Weihnachts plätzchen

Klassiker und neue Backideen
64 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen
Hardcover mit Halbleinen

€ 9,90,- [D] / ISBN 978-3-7995-1508-5

THORBECKE



Wenn der Duft von frisch gebackenen Plätzchen durchs Haus zieht und Kinderaugen zu leuchten beginnen, ist sie da: die schönste Zeit im Jahr! Egal ob Klassiker, wie Vanillekipferl und Mandelspekulatius, oder neue Backideen, wie die hübsch anzusehenden Macaron-Schneemänner, die Lemon-Curd-Schnitten oder die von Groß und Klein geliebten Bärenkekse – mit diesem Büchlein bleiben keine Plätzchenwünsche offen.



Warten auf Weihnachten mit »Der kleine Lord«

Adventskalender
27 Seiten mit zahlreichen nostalgischen
Abbildungen
Spiralbindung mit Goldprägung, 17 x 14 cm
€ 12,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-1463-7

THORBECKE

Wer kennt ihn nicht, den kleinen Lord Cedric Fauntleroy, mit seinem großen Herzen und dem blonden Schopf, der uns jedes Jahr zur Weihnachtszeit im Fernsehen verzaubert?

Der Roman von Frances Hodgson Burnett (1886) erzählt die Geschichte des liebenswerten Cedric aus Amerika, der zu seinem adeligen Großvater nach England zieht und dessen griesgrämiges Herz mit seiner Freundlichkeit und Güte erwärmt.

Genießen Sie den Advent mit den 24 schönsten Zitaten aus »Der kleine Lord«!



Winterliche Tea Time mit Jane Austen

Rezepte und Zitate
136 Seiten mit zahlreichen Fotos und
historischen Abbildungen
Hardcover mit Halbleinoptik und Prägung
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1519-1

THORBECKE

Winterzeit – was gibt es da Schöneres, als es sich drinnen mit Köstlichkeiten wie selbst gebackenem Schokoladen-Shortbread, einem Apfel-Cranberry-Kuchen oder einem herrlich wärmenden Orangentee gemütlich zu machen? Ganz so, wie wir es im England von Jane Austen vermuten.

Dieses Buch verbindet die besten Rezepte für eine winterliche Tea Time mit den schönsten Zitaten aus Jane Austens Romanen.



Winterdrinks mit und ohne Alkohol

Von Hildegard Möller
64 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 14,- [D] / ISBN 978-3-7995-1521-4

THORBECKE

Auf was freut man sich an kalten Herbst- und Wintertagen am allermeisten? Auf ein köstliches heißes Getränk und die gemütliche Couch am Abend. Trendige Drinks wie Hot Aperol und Glüh-Gin überzeugen aber auch bei winterlichen Events unter freiem Himmel – und mit dem Duft von schwedischem Glögg und Winter-Sangría kommt mit Sicherheit die ganz besondere Weihnachtsstimmung auf.



Der Engel sagte: Er ist da

Andere Geschichten
für die weihnachtliche Zeit
Von Britta Grothues, Detlef Kuhn
und Jürgen Kuhn
120 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1331-6

PATMOS

Geschichten und Gedichte zum Nachdenken und Innehalten in der Zeit vor und um Weihnachten geben einfühlsame Impulse für ein menschlicheres Miteinander. Das liebevoll gestaltete Buch mit seiner sensiblen Bildauswahl nimmt die Leserinnen und Leser behutsam mit auf den Weg zur Krippe.



Fahrräder sind Kult, nützliches Fortbewegungsmittel und geliebtes Freizeitobjekt in einem. Das Versprechen von Freiheit und die Jagd nach Rekorden, die Nähe zur Natur und die Coolness des Radfahrers oder der Radfahrerin: Das alles haben Grafiker und Zeichner schon seit dem 19. Jahrhundert im Bild festgehalten. Dieser Kalender führt in 53 Wochen in historischen Abbildungen durch die Geschichte des Fahrrads, mit informativen und unterhaltenden Begleittexten.

Thorbeckes historische Wochen- kalender



Thorbeckes Nostalgischer Fahrrad- Kalender 2022

56 Blätter mit historischen
Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 22,- [UVP]
ISBN 978-3-7995-1499-6

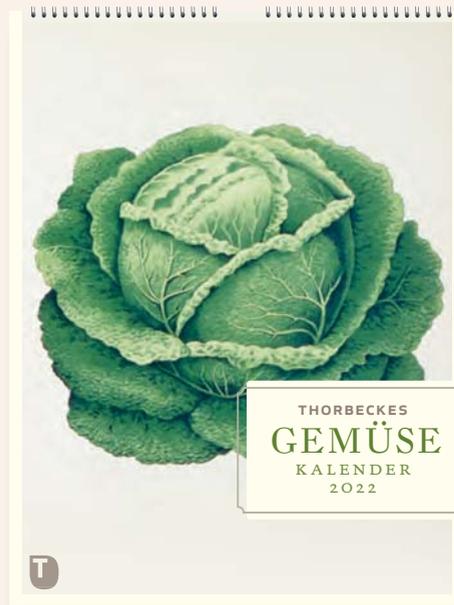
THORBECKE



Thorbeckes Gemüse- Kalender 2022

56 Blätter mit historischen
Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 22,- [UVP]
ISBN 978-3-7995-1498-9
THORBECKE

Gemüse liegt mehr denn je im Trend! Gesund, ballaststoffreich und lecker kommen die vielfältig verwendbaren Vitaminbomben täglich auf unseren Tisch – egal ob als Beilage oder eigene Mahlzeit. Kein Wunder also, dass viele Sorten schon seit langer Zeit von Menschen kultiviert werden. Woche für Woche bieten die prachtvollen historischen Abbildungen und die Kalendertexte für das Jahr 2022 Lesens- und Wissenswertes über beliebte, weniger bekannte und wiederentdeckte Gemüsesorten.



Thorbeckes Vogel-Kalender 2022

56 Blätter mit historischen
Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 22,- [UVP]
ISBN 978-3-7995-1500-9
THORBECKE

Wer die Natur vor dem eigenen Fenster entdecken will, der fängt am besten bei den Vögeln an: unendlich vielfältig in ihrem Gesang und ihrem Federkleid, voller überraschender Fähigkeiten beim Nestbau oder im Flug. 53 heimische Vögel stellt dieser Kalender anhand von historischen Abbildungen vor und gibt in den begleitenden Texten Wissenswertes und Erstaunliches dazu an die Hand.



**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWÄBEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

Bestell-Nr. 900619



Himmlische Zeiten

Wie das Jahr noch wunderbarer wird.
Geschichten, Bräuche und Rezepte
Von Christa Spilling-Nöker
200 Seiten mit zahlreichen Fotos
und Illustrationen
Hardcover
€ 28,- | D / ISBN 978-3-8436-1249-4

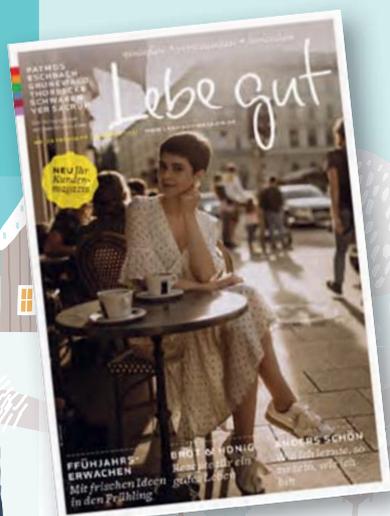
Festlich leben durch das Jahr!

Vom 1. Advent bis zum Martinsfest stellt Christa Spilling-Nöker den Reigen der Jahresfeste vor: Advent und Weihnachten, Silvester, Dreikönig, Valentinstag, Karneval/Fasching, Fastenzeit und Ostern, Pfingsten, Johannis-tag, Michaelitag, Allerheiligen, Allerseelen/Halloween, Sankt-Martins-Tag.

Im Kreis der Jahresfeste verbinden sich die Rhythmen der Natur mit Geschichten, Bräuchen – und leiblichen Genüssen, die Kultur und Spiritualität prägen. Wellness für die Seele!

Bekannte, aber auch viele neue und überraschende Rezepte, mit denen das Brauchtum die Feste umgibt, werden lebendig vorgestellt: Anregungen, wie auch heute das Jahr noch wunderbarer werden kann.

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Frühjahrsausgabe



erscheint im
März 2022

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

