

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

SONDERHEFT • SOMMER 2021

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

genießen • verschenken • bedenken

Lebe gut

SOMMER
special!

VERSCHWÖRUNGS- MYTHEN

*Woher sie kommen
und wie wir Ihnen
begegnen können*

STARKE FRAUEN

*... starke
Geschichten:
Wir sind die
Veränderung!*

SUMMERTIME

*Mit Genuss
in den Sommer –
für das echte, gute
Leben*

AMNESTY
INTERNATIONAL



**Zoe Katharina erhielt den
Menschenrechtspreis 2020
von Amnesty International.**



Zoe heißt leben

Von Zoe Katharina
172 Seiten, Hardcover
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1230-2
PATMOS

Nach dem Abitur und während einer Ausbildung als Bootsbauerin meldet sich die 20-Jährige Zoe bei der Organisation »Jugend rettet«, um auf dem Schiff Iuventa im Mittelmeer Geflüchteten das Leben zu retten – und wird bald mit Panik, Krankheit und dem Tod von Flüchtlingen konfrontiert. Die ergreifende und hochaktuelle Geschichte einer jungen Frau, die für Gerechtigkeit und Menschlichkeit kämpft.

*bekannt
aus Film &
Fernsehen*



Mal ehrlich

Mein Blick hinter unser Leben
Von Christina Hecke
296 Seiten, Hardcover
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1218-0
PATMOS

AUFLAGE BEREITS
2.
AUFGABEN

Wir Menschen, davon ist die Schauspielerin Christina Hecke überzeugt, wissen von klein auf, dass wir miteinander und mit allem Leben verbunden sind – eine Intuition, die uns oft genug verloren geht, die aber unabdingbare Voraussetzung dafür ist, einander wirklich begegnen zu können. In »Mal ehrlich« erzählt Christina Hecke aus ihrem Leben und schildert, wodurch ihre Erkenntnis dieser Allverbundenheit gereift ist – u.a. durch eine Nahtoderfahrung. Ein Buch, das die LeserInnen ermutigt, der eigenen Intuition zu trauen und sich auf eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen und der Mitwelt einzulassen.



Wie man aus Trümmern ein Schloss baut

Die Geschichte meines Erblindens und wie
ich wieder Lebensfreude fand
Von Dörte Maack
212 Seiten, Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1260-9
PATMOS

Dörte Maack führt das Leben einer schillernden Zirkusartistin – bis sie die Diagnose einer unheilbaren Augenkrankheit wie ein Schlag trifft. Sie fasst zwei Pläne. A: Nicht blind zu werden. B: Wenn doch, sich das Leben zu nehmen. Indes, die Erblindung schreitet fort. Aber dann reift Plan C: Sie geht, jetzt als blinde Moderatorin und Rednerin, zurück auf die Bühne. Bewegend und mit viel Witz schildert Dörte Maack den Prozess dramatischer Veränderungen, die sie mit Mut und Zuversicht selbst in die Hand nimmt. Eine Inspiration für Menschen in Lebenskrisen, den Hindernissen zu trotzen und in das Leben zu vertrauen.



Starke Frauen STARKE GESCHICHTEN

Veränderung ist das, was die Leute am meisten fürchten, sagte Dostojewski. Wer also althergebrachte Strukturen ändern will, braucht Fantasie, Energie und Selbstbewusstsein, aber auch Mut, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen – umso mehr, wenn es um die Veränderung im Rollenverhältnis zwischen Mann und Frau geht.

Frauen, die sich die Freiheit nehmen, traditionelle Verhaltensweisen oder Systeme mit neuen Ideen weiterzuentwickeln, wurde und wird – bis auf Ausnahmen – seit Jahrtausenden ihr kühnes Ansinnen verwehrt. Und doch gab es immer wieder Frauen, die das unmöglich Scheinende wahrgemacht haben. Die in diesem Buch porträtierten zwanzig Frauen stammen aus kleinbürgerlichen Verhältnissen wie auch aus Herrscherhäusern, sind in wohlhabenden intellektuellen Familien oder Handwerkerhaushalten aufgewachsen. Was sie miteinander verbindet, ist ihr Aufbegehren gegen

männliche Diskriminierung, die sie mit unbeugsamer Zähigkeit durchstanden. So wurden sie zu leuchtenden Symbolfiguren im Kampf um die Gleichberechtigung.

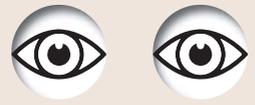
Auch heute können sie uns inspirieren: *Hildegard von Bingen, Katharina von Bora, Kaiserin Maria Theresia, Herzogin Anna Amalia, Olympe de Gouges, George Sand, Bertha von Suttner, Selma Lagerlöf, Maria Montessori, Rosa Luxemburg, Eglantyne Jebb, Gabrielle Coco Chanel, Peggy Guggenheim, Anaïs Nin, Simone de Beauvoir, Marion Gräfin Dönhoff, Mutter Teresa, Rosa Parks, Joan Baez, Brigitte Wagner-Pischel*



Wir sind die Veränderung

20 Porträts starker Frauen
Von Michael Korth,
Vorwort von Margot Käsmann
192 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1127-5

PATMOS



Steckt Bill Gates hinter dem Corona-Virus, um mit dem Impfstoff noch reicher zu werden? Oder doch der Milliardär George Soros, weil er die Menschheit dezimieren will? Werden in geheimen Fabriken entführte Kinder gequält, um an das begehrte Adrenochrom zu kommen? Und gehört das alles zu einer großen jüdischen Verschwörung zur Übernahme der Weltherrschaft?

Michael Blume analysiert die kulturgeschichtlichen und psychologischen Hintergründe, warum es solche Mythen gibt und wie sie »funktionalisieren«. Aufgrund seiner Erfahrungen aus ungezählten Begegnungen gibt er Ratschläge, wie man kühlen Kopf bewahren und mit Verschwörungsgläubigen umgehen kann.

DEN MYTHEN DIE MACHT NEHMEN



ÜBER DEN AUTOR



Dr. Michael Blume

Religions- und Politikwissenschaftler, ist Beauftragter gegen Antisemitismus in Baden-Württemberg. Der evangelische Christ ist mit einer Muslimin verheiratet und leitete bis Juni 2020 das Referat »Nichtchristliche Religionen, Werte, Minderheiten und Projekte Nordirak« im Staatsministerium Baden-Württemberg.

2015/16 verantwortete er das Sonderkontingent des Landes für schutzbedürftige Frauen und Kinder aus dem Nordirak. Er hat über Religion und Hirnforschung (»Neurotheologie«) promoviert. Michael Blume lehrt Medienethik am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und bloggt bei den scilogs von Spektrum der Wissenschaft.

FOTO © PRIVAT



Verschwörungsmethoden

Woher sie kommen, was sie anrichten, wie wir ihnen begegnen können

Von Michael Blume

160 Seiten, Paperback

ISBN 978-3-8436-1286-9

€ 15,- [D] / € 15,50 [A]

PATMOS

AUFLAGE BEREITS IN
2.



Lebe gut: Verschwörungstheorien – Sie sprechen lieber von Verschwörungsmys-then – gibt es viele und es gab sie wahr-scheinlich immer schon. Eher ein Randphänomen also, das man getrost ignorieren kann?

Michael Blume: Leider nicht. Wir alle werden täglich mit so vielen, auch beängstigenden Informationen bombardiert, dass wir auswählen müssen, was wir wann an uns her-anlassen. Verschwörungsgläubige gehen jedoch noch einen Schritt weiter – sie beschuldigen eine vermeintliche Weltverschwörung, etwa an der Covid19-Pandemie oder der Klimakrise schuld zu sein. Anstatt sich den eigenen Ängsten zu stellen, werden also Sündenböcke gesucht in der Hoffnung, mit deren Entfer-nung würden auch die Probleme ver-schwinden. Vom Glauben an Hexerei und Antisemitismus bis hin zu Über-griffen etwa gegen Journalist:innen erwiesen sich Verschwörungsmys-then nicht nur als falsch, sondern oft auch als gefährlich.

Unter dem Banner der »Querdenker« versammeln sich seit Beginn der Cor-ona-Krise nicht nur die »üblichen Ver-dächtigen« – sondern zunehmend auch unauffällige Bürger. Was bringt solche, oft nicht ungebildeten Menschen dazu, alle wissenschaftlichen oder medizi-

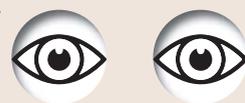
nischen Erkenntnisse in den Wind zu schlagen und sich stattdessen im Inter-net kursierende »Theorien« von meist fragwürdigen »Fachleuten« zu eigen zu machen?

Wir wissen heute, dass die formale Bildung eine geringere Rolle spielt als die sogenannte »autoritäre Persön-lichkeit«. Habe ich in der Kindheit Liebe und Vertrauen erfahren? Oder blieben Beziehungen unsicher, viel-leicht gar von Gewalt geprägt? Wenn ich als Kind »gelernt« habe, dass die Welt ein vom Bösen beherrschter Ort sei, dann kann ich auch als Professor in einen abgrundtiefen Verschwö-rungsglauben fallen. Denken wir beispielsweise an Martin Heidegger. Bei »Querdenken« marschieren sehr vielen Menschen mit, die sich selbst als Mitte oder gar Links ver-stehen würden, sich aber immer tiefer in Verschwörungsmys-then ver-stricken. Und je mehr Zeit, Geld und Beziehungen Menschen darin inves-tiert haben, desto schwerer fällt der Ausstieg. Über Facebook, WhatsApp und Telegram organisieren sich ge-radezu digitale Sekten um einzelne Anführer, die durch Schenkungen und Verkäufe etwa von Esoterika, Merchandising, Busreisen, Gold und Finanzprodukten viel verdienen. Ver-schwörungsbewegungen sind also auch Geschäftsmodelle, bei denen

Verschwörungsgläubige abgezockt werden.

Globalisierung, Digitalisierung, Mi-gration, Klimawandel – unsere Welt scheint immer komplexer und unüber-sichtlicher zu werden. Gleichzeitig werden gesellschaftliche Klammern – Tradition, Religion oder ein gemein-samer Wertekanon – brüchig. Ist es da nicht nachvollziehbar, dass sich Men-schen zunehmend entfremdet, überfor-dert oder bedroht fühlen – und dann für scheinbar einfache Antworten und »Erklärungen« anfällig sind?

Ja, das ist leider so. Immer dann, wenn neue Medien aufgetreten sind, hat dies die Gesellschaft ein-schließlich der Kirchen grundlegend umgewälzt. Denken wir nur an den Buchdruck und die Folgen, oder auch die elektronischen Medien Radio und Film in der Propagandaarbeit der Nationalsozialisten. Wenn dann noch weitere Erschütterungen wie Finanz-krisen, Pandemien oder die Klima-krise hinzukommen, können auch Demokratien zusammenbrechen. Deswegen sind lebenslange Bildung und Weiterbildung heute wichtiger denn je. Es geht um den Schutz unse-rer eigenen Psyche, den der Men-schen, die wir lieben und am Ende auch um unsere gemeinsame Zukunft als Menschen.



Mensch-Sein. Die Idee der Menschenrechte

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

Wie gelingt ein friedliches Zusam-menleben verschiedener Kul-turen über alle Grenzen von Weltan-schauungen hinweg? Helge Burggrabe und Pierre Stutz haben die Artikel der Menschenrechtserklärung der Vereinten Nationen in 11 Schlüsselwörtern zusammengefasst, eingerahmt von »Geburt« und »Tod«.

Die Grundbotschaft der Ermutigun-gen von Pierre Stutz lautet: Ein glaub-würdiges Engagement für die Men-schenrechte 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.

**Menschlichkeit
JETZT!**

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

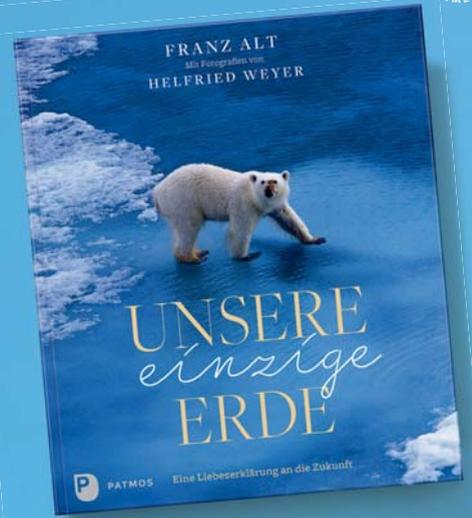
PATMOS



Kraftort Wald

Mit meditativen Hörspaziergängen auf CD
Von Christine Bierschenk,
Sprecherin: Ulrike Kriener
136 Seiten, vierfarbig mit zahlreichen Fotos
Hardcover, mit MP3-CD
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1296-8

PATMOS



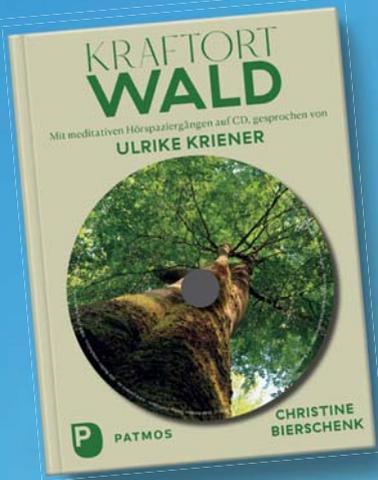
Unsere einzige Erde

Eine Liebeserklärung für die Zukunft
Von Franz Alt, Fotos: Helfried Weyer
144 Seiten, Hardcover,
zahlreiche Farbfotografien
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-8436-1140-4

PATMOS

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

Kraftort Wald ist ein Buch für alle Sinne. Poetische Texte voller kluger Einsichten führen zu den Kraftgebern der Natur. Ein Buch, um die geheimnisvolle Schönheit und Eigenart der Bäume zu entdecken und um über Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Natur zu staunen. Lauschen Sie den musikalisch begleiteten Hörspaziergängen auf der CD. Nehmen Sie sich eine Auszeit im Dreiklang von Gehen, Hören und Spüren und holen Sie sich Inspiration für Ihr Leben.



Kraft finden IN DER NATUR

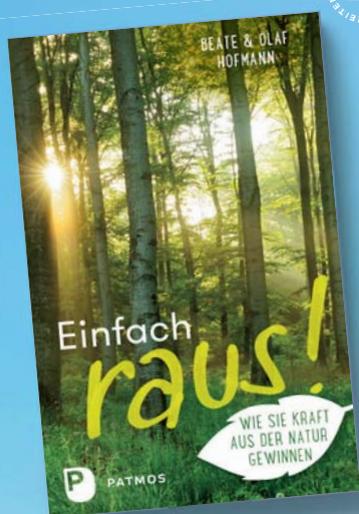


Einfach raus!

Wie Sie Kraft aus der Natur gewinnen
Von Beate und Olaf Hofmann
176 Seiten, Paperback
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1054-4

PATMOS

Einfach raus! Raus aus eingefahrenen Denkmustern, raus aus der Frustfalle und rein in die Natur vor der Haustür! Denn auch im Alltag Abenteuer zu wagen und die Natur als Ressource zu nutzen, erhöht die seelische Widerstandskraft. Beate und Olaf Hofmann zeigen, wie »Grüne Resilienz« es ermöglicht, gesund zu bleiben, gelassener zu handeln und einfach glücklicher zu leben. Motivierend und unterhaltsam verknüpfen sie ihre eigenen Erfahrungen mit aktuellen Erkenntnissen der Psychologie, Pädagogik und Natursoziologie.



2.
AUFLAGE! BEREITS IN DER ZWEITEN AUFLAGE!

Wieder Land sehen

Selbsthilfe bei Depression
Von Christian Firus
160 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-0742-1

PATMOS

Die Stimmung ist gedrückt, die Sorgen nehmen überhand, man fühlt sich Allem nicht mehr gewachsen – so schwer eine Depression auch zu ertragen ist, die Heilungschancen sind sehr hoch. Christian Firus beschreibt prägnant und einfühlsam, was Betroffene selbst tun können, um ihre Depression zu lindern. Zwölf wirksame Strategien leiten dazu an, das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen und damit die Lebensfreude zurückzugewinnen.



2.
AUFLAGE! BEREITS IN DER ZWEITEN AUFLAGE!

Resilienz

Seelische Widerstandskräfte stärken
Von Brigitte Dorst
176 Seiten, Hardcover
€ 14,99 [D] / ISBN 978-3-8436-0632-5

PATMOS

Stress im Job, Angst um den kranken Partner, aktuell die Corona-Krise – Belastungen werfen manche Menschen völlig aus der Bahn. Doch wie kommt es, dass andere damit gut zurechtkommen – offenbar eine höhere Resilienz haben? Brigitte Dorst verdeutlicht in diesem Buch, was Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutet und warum wir sie gerade auch in schwierigen Zeiten brauchen. Die erfahrene Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin ermöglicht den Leserinnen und Lesern, mit Hilfe vieler wirksamer Übungen ihre Widerstandskräfte der Seele zu stärken.



2.
AUFLAGE! BEREITS IN DER ZWEITEN AUFLAGE!

Immer wieder neu beginnen

Die kreative Kraft von Hoffnung und Zuversicht
Von Verena Kast
136 Seiten, Hardcover
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-8436-1280-7

PATMOS



Verena Kast zeigt anhand vieler Beispiele: Um Angst, Panik und Verzweiflung zu bewältigen, können wir innere Gegenkräfte entwickeln. Es gilt, uns auf Hoffnung und Zuversicht auszurichten – Emotionen, die uns die Kraft geben, Herausforderungen zu meistern und trotz allem immer wieder schöpferische Neuanfänge zu wagen. Ein Buch, das Mut zum Leben macht!

Sei



Gisela Rieger

Fahrplan ins Glück

Geschichten für die Lebensreise
Mit Fotografien und Schmuckgrafik,
mit Naturpapiereinband, Lesebändchen,
112 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-872-1

ESCHBACH

Natürlich gibt es einen Fahrplan zum Glück – nur der sieht bei jedem Menschen anders aus. Die Geschichten von Gisela Rieger helfen dabei, dem ganz persönlichen Glück auf die Spur zu kommen. Sie wollen Fragen klären, Dinge zurechtrücken, zeigen, worauf es wirklich ankommt, und helfen, die Perspektive zu verändern. Freude und gute Laune sollten immer im Gepäck sein. Dann steht dem Glück nichts mehr im Wege.



Claudia Peters (Hg.)

Vertrauen haben reicht zum Glück

Mit zahlreichen Illustrationen,
144 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-873-8

ESCHBACH

Vertrauen ist die stillste Form von Mut. Dieses Buch ist eine lebensfrohe Einladung, sich dem eigenen Leben anzuvertrauen. Man hat ja schließlich nur das eine. Es ermutigt dazu, sich weniger zu vergleichen oder zu bewerten, den Schwierigkeiten des Lebens nicht so viel Gewicht zu verleihen und vor allem: sich selbst immer wieder zu umarmen. Sich trauen, zu vertrauen, das reicht zum Glück!



Jörn Heller

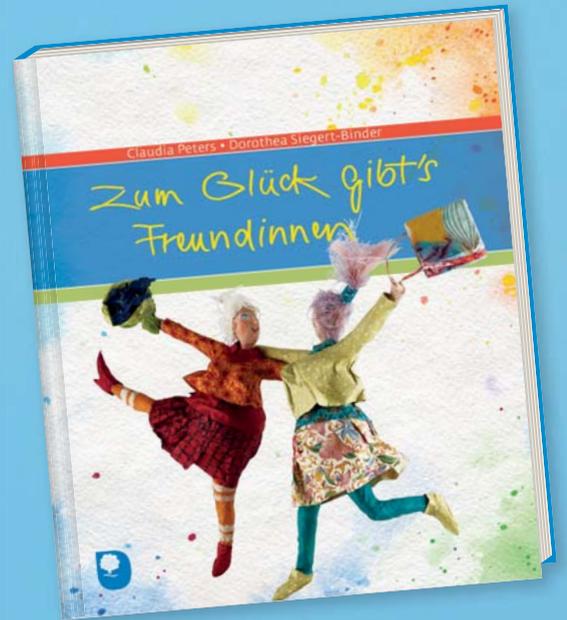
Ein Sonntag für die Seele

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

Ein schwungvolles Lob auf den Sonntag sind diese Texte von Jörn Heller. Denn der Sonntag ist mehr als nur ein Tag. Dieser Tag will gefeiert werden. Er ist der Festtag neben den Alltags. Ein Tag in der Woche, um loszulassen, neue Kraft zu schöpfen. Um das Geschenk des Lebens zu feiern.

dir gut



Claudia Peters (Hg.)

Zum Glück gibt's Freundinnen

Illustriert mit Figuren von Dorothea Siebert-Binder,
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-86917-836-3

ESCHBACH

Gar nicht auszudenken, wenn man nicht die liebe Freundin an seiner Seite wüsste: die mit einem durch Dick und Dünn geht, die zu einem hält, was auch passiert. Eine gute Freundin stärkt in allen Lebenslagen. Grund genug, ihr mit diesen ausgewählten Texten einmal Danke zu sagen.



Hans-Jürgen Hufeisen

Kraft des Segens

Worte und Melodien aus Irland
Buch mit Audio-CD
96 Seiten, 14,5 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-86917-834-9

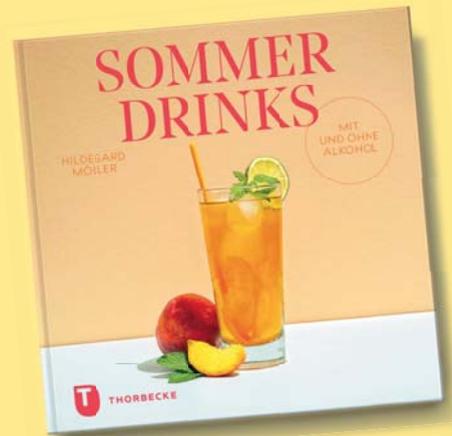
ESCHBACH

Hans-Jürgen Hufeisen kennt und liebt Irland mit seinen vielen Kraftorten: schroffe Steilküsten und sanfte Wiesenlandschaften, wundersame Steinkreise und Sonnenkreuze. Hier ist die Heimat der irischen Segensworte.

Das keltische Christentum lauschte von Anfang an auf die Rhythmen der Natur und erkennt in ihnen den Segen des Schöpfers.

Irland ist auch eine Insel der Musik: mit keltischer Harfe, Fidel, Flöte und Trommel. Hans-Jürgen Hufeisen erzählt Geschichten von der grünen Insel (Buch) und bringt den Musikschatz ihrer Barden auf eigene Weise neu zum Klingen (Audio-CD).

Mit Genuss in den Sommer!



Sommerdrinks

Mit und ohne Alkohol
Von Hildegard Möller

64 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 14,- [D] / ISBN 978-3-7995-1374-6

THORBECKE

Erfrischende Sommerdrinks verschaffen an heißen Tagen wohltuende Abkühlung. Ein alkoholfreier Pfirsich-Maracuja-Slush oder ein Holunder-Caipirinha etwa sind im Handumdrehen gemacht. Und Szene-Newcomer wie Shrubs, Switchels oder Drinks mit Kurkuma sind die Überraschung des Abends.

Lebe gut REZEPTTIPP

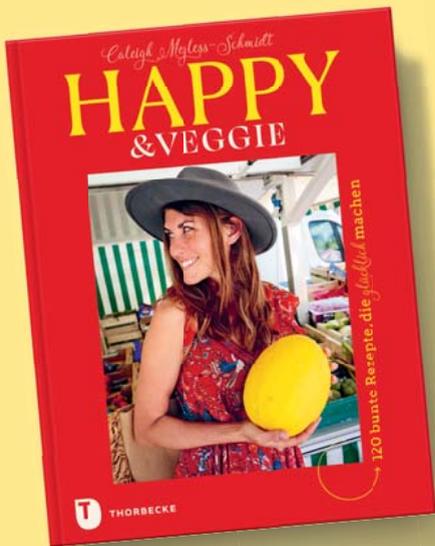
Zitrus-Kurkuma-Limo

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

1 l Wasser / 30 g frischer Ingwer / 2 Limetten / 1 Orange /
1 Zitrone / 3 TL Kurkuma / 6 EL flüssiger Honig /
350 g Crushed Ice / Zitronenschnitze zum Verzieren

1. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, reiben und dazugeben. Vollständig abkühlen lassen.
2. Das Ingwerwasser durch ein feines Sieb in eine Karaffe gießen. Limetten, Orange und Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Kurkuma und Honig unterrühren.
3. Zum Servieren das Crushed Ice auf 4 Gläser verteilen. Mit Zitrus-Kurkuma-Limo auffüllen. Mit Zitronenschnitzen verzieren.





Happy & Veggie

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

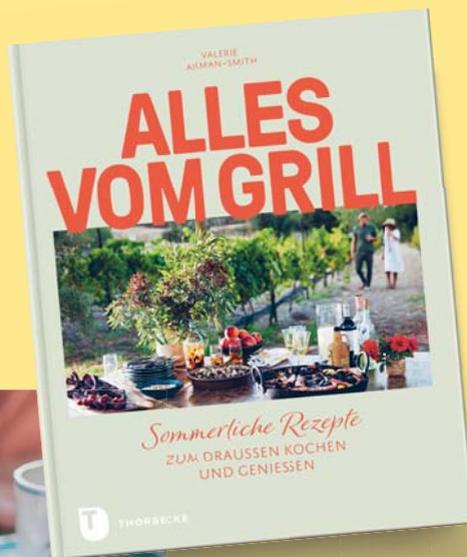
Eine Amerikanerin in Paris – das ist Caleigh, in Virginia aufgewachsen, die heute ein Restaurant mit gesunder, herrlich bunter Gemüseküche in Paris betreibt. Bei ihr gehen saisonale Zutaten neue und aufregende Kombinationen ein, vom Frühstück bis zum Dessert gibt es überraschende neue Ideen für eine gesunde Küche, die Spaß macht.

Alles vom Grill

Sommerliche Rezepte zum draußen Kochen und Genießen

Von Valerie Aikman-Smith
160 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-1341-8
THORBECKE

Gibt es was Schöneres, als den Sommer zu feiern und sich über dem offenen Feuer das eigene Essen zuzubereiten. Grillen steht kulinarisch für unglaubliche Aromen mit vielseitigen Zutaten und ist der Inbegriff für entspannte Unterhaltung. »Alles vom Grill« ist ein inspirierendes Buch, in dem Sie Rezepte für Fisch, Fleisch, Gemüse, Salate, Desserts und passende Cocktails für laue Sommerabende im Freien finden werden.



Dips und Snacks für Apéro und Party

Von Oliver Chini und Luc Sananas
72 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1332-6
THORBECKE

Die beiden Gründer von Les Niçois haben das kulinarische Flair von Nizza nach Paris gebracht und dort mit ihrem Bistro einen Riesenerfolg gelandet. Mit ihren Rezepten und dem Geschmack von frisch zubereiteten Grissinis und Dips können wir nun auch zuhause ein Stück Südfrankreich genießen und die Erinnerungen an den letzten Sommerurlaub wecken!

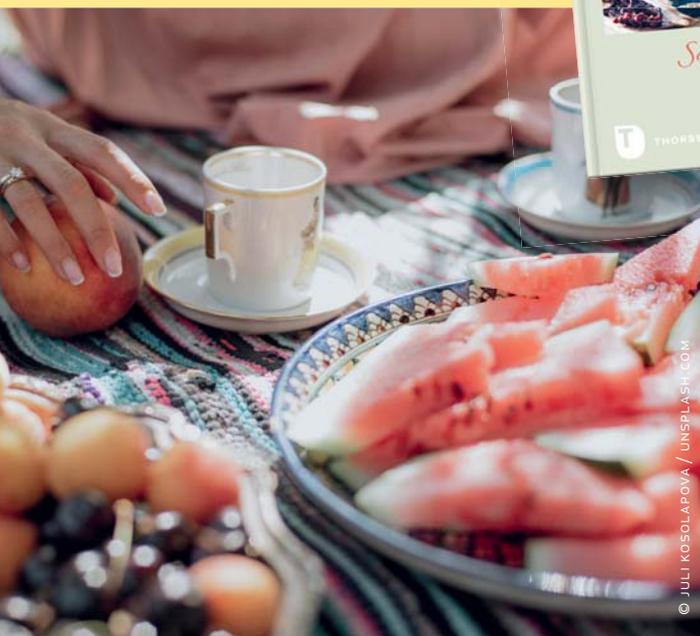
IMPRESSUM

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

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preis- und Ausstattungsänderungen vorbehalten.



PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



jetzt
€ **3,99**
STATT
€ 12,99

Beerenstark!

Süßes aus heimischen Beeren
Von Kathrin Ertl

64 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 3,99 [D] / ISBN 978-3-7995-0636-6

THORBECKE

Sommerzeit ist Beerenzeit! Mit Heidelbeer-Trifle, Himbeercreme mit Baiser, kühler Erdbeersuppe, Brownies mit Beeren oder Rote-Grütze-Parfait können Sie den Sommer richtig genießen und finden für jede Gelegenheit das passende Rezept.

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Herbstaubgabe

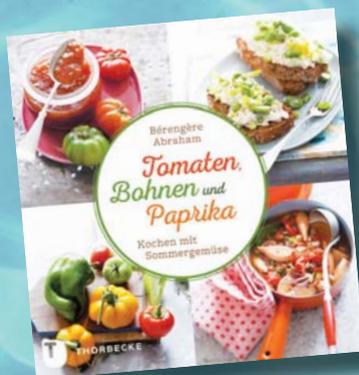


erscheint im
September 2021

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

SOMMER KNÜLLER



jetzt
€ **4,99**
STATT
€ 12,99

Tomate, Bohnen und Paprika

Kochen mit Sommergemüse
72 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 4,99 [D] / ISBN 978-3-7995-1033-2

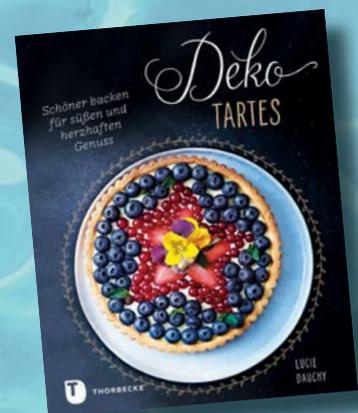
THORBECKE

Hier spielt das Gemüse die Hauptrolle – mal solo, mal mit Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch: karamellierte Auberginen-Tarte, Sommergemüse-Auflauf, Landbrot mit Bohnencreme, Breite Bohnen mit Doraden-Carpaccio und Ingwer. Dieses Kochbuch bringt die Sonne auf den Teller!

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

kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de
www.verlagsgruppe-patmos.de

Best.Nr. 900618



jetzt
€ **9,-**
STATT
€ 18,-

Deko-Tartes

Schöner backen für süßen
und herzhaften Genuss
Von Lucie Dauchy
92 Seiten, Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 9,- [D] / ISBN 978-3-7995-1252-7

THORBECKE

Ob mit Obst oder Gemüse, ob im Sommer oder Winter – Tartes schmecken jedem. Entdecken Sie, wie man frische Zutaten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt! Die kreativen Rezepte werden in Schritt-für-Schritt-Anleitungen und durch Fotos erklärt.