

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

NR. 27 HERBST / WINTER 2022

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

genießen • verschenken • bedenken

Lebe gut

Ihr
NEUES
Kunden-
magazin



GESUNDHEIT
*aus dem
Klostergarten*

BOOMER
*Wir jungen
Alten*

BON APPETIT
*Zu Tisch im
Pariser Bistro*

Lebe gut gibt's auch zum Hören!

Manuela Pfann und Thomas Moritz Müller laden außergewöhnliche Menschen zum Gespräch über Themen ein, die bewegen.

Jeden letzten Sonntag im Monat gibt es eine neue Folge – überall, wo es Podcasts zu hören gibt, und auf unserer Homepage.



FOLGE 6:

Im Gespräch mit Ulrich Peters
**Ist »Lebe gut« mehr
als ein frommer Wunsch?**



IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint
in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

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

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens Stroppel

Chefredaktion: Matthias Reimann
Gestaltung: Finken & Bumiller

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

Alle Rechte vorbehalten
© 2022 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Oktober 2022
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

EDITORIAL

Gut leben? *Gerade jetzt!*

Liebe Leserinnen und Leser,

Lebe gut? Trotz des Kriegs in der Ukraine, der damit einhergehenden Energiekrise und des Klimawandels? So schön und groß der Sommer war – er hatte mit einer ausgedehnten Dürreperiode auch ein Wetterereignis im Gepäck, das beunruhigt. Kommen nach der Dürre jetzt im Herbst und Winter Stürme auf uns zu (auch im übertragenen Sinne), deren Wucht kaum absehbar ist und uns zusätzlich verunsichert? Ist ein gutes Leben angesichts all dessen nicht ein leichtfertiges, ja naives Versprechen, das kaum einzuhalten sein dürfte?

Lebe gut? Ja! Gerade jetzt. Nicht nur trotz, sondern wegen aller Probleme, Ungewissheiten und Sorgen. Denn ein gutes Leben, jedenfalls so, wie ich es verstehe, ist weniger ein Versprechen als mehr ein Verhalten und eine Haltung. Wie so oft kommt es auf die richtige Einstellung an. Dann kann ein gutes Leben eine stete Quelle der Kraft werden.

In jedem Menschen, erzählt ein alter Sioux seinem Enkelsohn, werde ein Kampf zwischen zwei Wölfen ausgetragen, die in uns wohnen. »Einer sei der Wolf der Sorgen, des Schmerzes und des Selbstmitleids. Der andere sei der Wolf der Hoffnung, Großzügigkeit, Lebensfreude und Liebe.« »Und welcher der beiden Wölfe gewinne den Kampf?«, fragt der Enkel, nachdem er eine Weile darüber nachgedacht hat. »Der, den Du fütterst«, antwortet der Großvater.

Lassen Sie sich inspirieren. *Lebe gut* lädt Sie ein. Und vergessen Sie nicht, den richtigen Wolf zu füttern, meint

Ihr

Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand



P.S. Übrigens gibt es uns jetzt auch zum Hören. Manuela Pfann und Thomas Moritz Müller laden jeden Monat interessante Menschen zu einem Gespräch über bewegende Themen ein. Besuchen Sie uns einfach: *Lebe gut. Der Podcast mit Sinn für das Leben*. Auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de und überall, wo es Podcasts zum Hören gibt.



Freundliche Blicke auf eine spannende Zeit



Hannelore Dierks wirft liebevolle Blicke auf sich selbst und ihre Mitmenschen wie durch ein Kaleidoskop: Durch eine winzige Drehung zeigen sich unerwartete bunte Facetten. In kurzen Texten erzählt sie vom Übergang in den Ruhestand, reflektiert gesellschaftliche Urteile über »die« Senioren, wagt eine behutsame Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Sie ermutigt, alte und neue Freundschaften zu pflegen, auch zu jüngeren Generationen, aber auch Abschiede ins Auge zu fassen und Gelassenheit einzuüben – mit Geduld und Humor.

»Wir jungen Alten« ist ein nachdenklich-heiterer Begleiter in und durch eine spannende Lebensphase.



Lebe gut: Wir alle altern. Sekunde für Sekunde und unerbittlich. Ab wann, Frau Dierks, fühlt man sich alt, ab wann gilt man als alt – und ab wann ist man denn nun tatsächlich alt?

Hannelore Dierks: Regelmäßig an Geburtstagen begegnen uns die Fragen rund ums Älterwerden und den damit verbundenen Lebensperspektiven. In der öffentlichen Meinung wird »alt sein« an der Zahl der Lebensjahre festgemacht, spätestens nach Beendigung der Berufstätigkeit gilt man dann gemeinhin als alt. Eine Art »Vorurteil« – an das sich zahllose weitere Vorurteile anknüpfen, die mit dem Alter in Verbindung gebracht werden und die mich veranlassen, mich damit intensiver zu beschäftigen. Ich wollte nicht in einer Vorurteilschublade landen und beim Älterwerden um meine Daseinsberechtigung kämpfen müssen! Festgefügte Ansichten, wie wir »als alte Menschen sind«, wie wir wahrgenommen und behandelt werden, haben mich sehr empört! Menschen, an Lebensjahren alte – können sehr jung sein! Sie stellen sich aktiv und flexibel ihren Lebensaufgaben! Sie können zur Lösung gesellschaftlicher Probleme, trotz körperlicher Einschränkungen, einen positiven Beitrag leisten! Was heißt also alt sein? »Meine Lehrerin ist schon sehr alt, bestimmt so alt wie du, Mama«, sagt die Erstklässlerin zu ihrer 35-jährigen Mutter.

»Man ist so alt, wie man sich fühlt« ... Eine wahre Aussage – oder doch eher das Pfeifen im Walde?

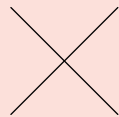
Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Es ist individuell mehr als unterschiedlich und abhängig von der jeweils eigenen Lebenseinstellung. Morgens ist es vielleicht der Blick in den Spiegel, die körperliche und emotionale Tagesbefindlichkeit, die Bearbeitung notwendiger oder freiwilliger Aufgaben, die erfreuen oder belasten können. Die Selbstwahrnehmung hängt aber definitiv mit der individuellen Belastbarkeit zusammen, die im Vergleich mit »früher« oder mit Gleichaltrigen noch beruhigend hoch – oder eben bereits deutlich eingeschränkt ist.

»Betagt«, »rüstig« oder »flott« – die meisten Euphemismen im Zusammenhang mit dem Alter sind in ihrer Durchschaubarkeit eher vernichtend. Weshalb dieser Impuls, das Alter zu ummänteln?

Dafür besteht tatsächlich kein Anlass! Dieser Lebensabschnitt gleicht vielmehr einer spannenden Abenteuerreise, bei der man sich selbst neu kennenlernen kann. Sich Zeit lassen, neugierig bleiben und neue Erfahrungen zulassen, verweilen, Gelassenheit einüben und Gegebenheiten akzeptieren lernen, die nicht zu ändern sind. Im Prozess des Älterwerdens verändern sich Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse. Es kann gelingen, das Alter als Freund zu betrachten.

Abschied, Erinnerung, Herbststimmung – wie kann es im Alter gelingen, den zunehmenden Moll-Tönen auch immer wieder Zuversicht und Lebenslust entgegenzusetzen?

Abschiede häufen sich. Freunde sterben, oder sind durch Demenz nicht mehr erreichbar. Mutig neue Freunde ins Leben lassen! Freundschaften, Kontakte, auch zu verschiedenen Generationen, suchen und pflegen. Im Vertrauen darauf, dass »Herbststimmungen in Moll« vorüberziehen wie Regenwolken und sich danach die Farbigekeit des Herbstes zeigt, als Lichtblick – wenn man sein persönliches Kaleidoskop darauf richtet.



DIES KÖNNTE
SIE AUCH
INTERESSIEREN



Wir jungen Alten

Von der Dynamik unseres Lebens
176 Seiten, zweifarbig mit Vignetten
Hardcover mit Leseband
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1399-6

PATMOS

Hannelore Dierks

ist Pädagogin und freie Autorin. Neben und nach ihrer Berufstätigkeit in verschiedenen sozialpädagogischen Einrichtungen schrieb die fünffache Mutter Beiträge für Handbücher und Fachzeitschriften ebenso wie Erzählungen und Vorlesegeschichten, die in zahlreiche Sprachen übersetzt wurden. Hier schreibt sie erstmals über den faszinierenden Lebensabschnitt Alter, seine Veränderungen und Chancen. Sie lebt in der Nähe von Leverkusen.

FOTO © SIMON HEYDORN

ÜBER DIE AUTORIN



Wie steht es um die Leuchtkraft, die Farben, die Freude und den Tiefsinn in der Mitte des Lebens? War das schon alles? Lohnt es sich, Träume zu beleben und sich neu zu orientieren? Woher könnten die Energie und der Mut dazu kommen? Beate Hofmann, die selbst Aufbrüche gewagt hat, bietet Übungen, Impulse und berührende Geschichten für eine innere Reise an: Dabei zeigen sich neue Möglichkeiten, und es entsteht eine Freude am Aufbruch, die beflügelt. Ein erfülltes Leben mit neuer Lebenskraft ist möglich!

Und jetzt ich!

Kraft und Sinn in der Lebensmitte
Von Beate Hofmann
160 Seiten, zweifarbig
Klappenbroschur
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1386-6

PATMOS



Von der Kunst, loszulassen ...

Ein glückliches und erfülltes Leben führen? Nicht wenige Menschen sind eher auf der Suche danach. Und manche spüren, dass sie bei ihrer Suche neue Wege gehen müssen – und Altes zurücklassen.

Die Diplom-Sozialarbeiterin Gabi Rimmele weiß aus langjähriger Erfahrung, dass dieser Prozess mit dem Entrümpeln von Gegenständen beginnen kann. Was einfach klingt, stellt sich aber meist als schwieriger dar, als

gedacht. Denn schnell wird klar: Der äußere Ballast, der einen umgibt, hängt auch eng mit dem inneren, dem emotionalen Ballast zusammen.

Diesen Prozess hat sie nun in einem Buch beschrieben, in dem es darum geht, wie wir unnötige Belastungen loslassen und damit mehr Leichtigkeit für unser Leben gewinnen können. Denn wenn das gelingt, eröffnen sich neue Freiräume.

Wir sehnen uns nach unkomplizierten, bereichernden Beziehungen, nach Zuwendung und Anerkennung, nach Lebensfreude und nach unbeschwerter Leichtigkeit.

Unsere alltägliche Realität dagegen ist nicht selten beschwerlich, kompliziert und alles andere als einfach. Verdichtete Arbeitsprozesse und die Geschwindigkeit technischer und elektronischer Neuerungen verstärken den Druck, den wir mitunter spüren. Was können wir tun, um die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen und ein zufriedenes und glückliches Leben zu leben?

Meine Perspektive ist die der Entrümpelungsberaterin. Seit 2012 begleite ich Menschen bei ihrem Prozess des Loslassens und auf ihrer Suche nach Leichtigkeit. Ebenfalls seit 2012 betreibe ich zusammen mit anderen Freiwilligen das Tauschmobil, eine Art Schenkkladen auf Rädern: Mit einem Kleintransporter stehe ich jeden Samstag auf einem Wochenmarkt in Berlin-Prenzlauer Berg. Das Tauschmobil ist für viele ein Ort geworden, um das Loslassen ganz praktisch und unkompliziert einzuüben.

Menschen, die bei mir Beratung suchen, kommen meist mit dem Wunsch zu mir, sich von äußerem Ballast zu befreien. Viele bemerken jedoch sehr schnell, dass es nicht nur um das Entrümpeln von Gegenständen geht, sondern dass auch emotionaler Ballast sie bedrückt und ihrem Glück im Weg steht. Sie leiden beispielsweise unter Beziehungen, die ihnen missglückt sind, oder darunter, dass sie wichtige Lebensziele nicht erreicht haben. Manche fühlen sich erdrückt unter dem Gewicht der Pflichten, die sie sich regelmäßig und unhinterfragt aufladen. Und manche tragen schwer an einem großen inneren Kritiker, der ihnen auf der Schulter sitzt und kein gutes Haar an ihnen lässt.



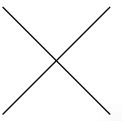
IM OKTOBER
10 JAHRE
»TAUSCHMOBIL«!

Und so widme ich den ersten Teil meines Buches dem Loslassen: Indem Menschen loslassen, was sie unnötig beschwert, kann ihr Leben leichter werden. Es entsteht Raum zum Durchatmen und um sich neu auszurichten. Wie in meinen Beratungen beginne ich auch hier mit einem Blick auf unser materielles Zuviel. Wie viel brauchen wir wirklich, um ein glückliches Leben zu führen? Dann schaue ich weiter auf die Dynamik der sozialen Medien, die darauf ausgerichtet sind, uns rund um die Uhr zu beschäftigen. Wie können wir diese Medien selbstbestimmt und lustvoll nutzen, ohne dass sie unser Leben bestimmen? Ich beleuchte emotionale Themen, die viele Ratsuchende belasten: Ein übertrieben ausgeprägtes Pflichtgefühl oder ein starkes perfektionistisches Ich sind oft der Grund dafür, dass sich Menschen regelmäßig überfordern.

Schließlich richte ich meinen Blick auf unerreichte Lebensziele. Ein Festhalten an Wünschen und Idealen, die sich nicht verwirklichen lassen, kann unsere Lebensenergie in einem Maß binden, dass es uns schwer ums Herz wird. Wie können wir unseren Frieden mit unserem Leben, wie es geworden ist, schließen und uns dem gegenwärtigen Leben öffnen?

Gelingt es uns, Belastungen loszulassen, schaffen wir uns Freiräume. Wir gewinnen äußeren Raum in unserer Wohnung und wir gewinnen Zeit. Zugleich vergrößern wir unseren inneren Raum, der uns ermöglicht, wieder neugierig auf das Leben zu sein, neue Perspektiven einzunehmen und unser Leben an der einen oder anderen Stelle umzugestalten. Und so ist der zweite Buchteil ein Strauß an Ideen, wie wir unser Leben selbst aktiv gestalten können, damit wir es als glücklich und erfüllend empfinden.

Ihre Gabi Rimmele



ÜBER DIE AUTORIN



Gabi Rimmele

Gabi Rimmele ist Diplom-Sozialarbeiterin und war lange Jahre in der supervisorischen Beratung tätig. Vor dem Hintergrund ihrer Berufserfahrung entwickelte sie 2012 ihr Konzept der Entrümpelungsberatung. Seitdem unterstützt sie Menschen beim Loslassen von materiellem wie emotionalem Ballast und auf ihrer Suche nach Leichtigkeit. Außerdem betreibt Gabi Rimmele in Berlin das Tauschmobil, einen Schenkkladen auf Rädern.

www.tauschmobil.de

www.entruempelungsberatung.de

FOTO: © CHRISTIANE HAID



Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude

168 Seiten, Paperback
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1404-7

PATMOS

Zwölf Menschen aus verschiedenen Kulturen und Generationen und aus drei Religionen erzählen ein bedeutsames Kapitel aus ihrem Leben. Geburt, Kindheit, Jugend, Migration, Studium, Ehe, Arbeit, Familie... Jedes individuelle Schicksal wird durch einen kurzen Text aus Tora, Bibel und Koran und aus Sicht der Psychologie beleuchtet. Eine ebenso spannende wie erkenntnisreiche Gegenüberstellung! Auf der CD trägt jeder Beiträger, passend zur erzählten Erfahrung und zum Kulturkreis, ein Lieblingslied vor. Die Lieder werden musikalisch begleitet durch Musiker von Asamblea Mediterranea.

Zwölf Menschen drei Religionen *ein Leben*



Die Welt ist eine schmale Brücke

Lebensgeschichten und Lebenslieder von
Menschen, die unterschiedlich glauben
184 Seiten

Hardcover mit Audio-CD

€ 27,- [D] / ISBN 978-3-8436-1364-4

PATMOS

Lebe gut: Herr Wallach, wie kamen Sie auf die Idee zu dem Buchprojekt »Die Welt ist eine schmale Brücke«?

Alon Wallach: Die Idee kam eigentlich vom Verlag. Ich wurde kontaktiert wegen meines Ensembles Asamblea Mediterranea und dessen Projekt zu jüdischer Musik und Literatur. Daraus sollte ein Buch mit CD entstehen. Doch das erschien mir nicht so spannend, so dass ich mir überlegt habe, ob es nicht eine bessere Idee geben könnte. Daraus wurde dann das Konzept zu »Die Welt ist eine schmale Brücke«.

Wie haben Sie die Menschen gefunden, die im Buch so offen aus ihrem Leben erzählen?

Wir arbeiten mit Asamblea Mediterranea ja schon ziemlich lange in Ludwigsburg und haben ein sehr großes Netzwerk. So haben wir einige der Beitragenden schon gekannt. Und die anderen kamen dann über Bekannte von Bekannten dazu. Als ich Menschen in Ludwigsburg von dem Projekt erzählt habe, kamen einige gleich auf Ideen, wen sie kennen, der noch eine Geschichte erzählen und etwas dazu beitragen könnte. Das war wichtig, denn es ist schwierig, ganz von außen auf Menschen zuzugehen und mit ihnen ein solches Projekt zu verwirklichen. Da ist es schon hilfreich, einige Kontakte zu haben und darauf aufzubauen.

Haben Sie ein bestimmtes Ziel, eine Wunschkonstellationsvorstellung, was Sie mit diesem Projekt erreichen wollen?

Ja, wenn man das als Verlag so schreiben kann ... (lacht) ... mein Ziel ist, dass dieses Buch möglichst kopiert wird. Mein wirkliches Ziel, das sehr schwer zu erreichen ist, ist, dass andere Menschen diese Methode aufgreifen und ihren eigenen Prozess in ihrer Kommune beginnen. Ich finde, es steckt sehr viel Potenzial in lokaler Kultur, das im Moment kaum genutzt wird. Es scheint, als sei gute Kultur nur möglich, indem man sehr viel Geld investiert, internationale Gäste einlädt und auf unterschiedliche Art einen sehr hohen Aufwand treibt. Dabei gäbe es doch auch die Möglichkeit, das kulturelle Poten-

zial der eigenen Kommune zu erforschen und auszuschöpfen. Und deshalb würde ich mich sehr freuen, wenn andere Menschen auf die Idee kämen, etwas Ähnliches wie wir bei unserem Buchprojekt in ihrer Gemeinde zu machen.

Wen wünschen Sie sich als Leserinnen und Leser dieses Buches? Möglichst viele Kulturschaffende oder noch viel breitere Gesellschaftsschichten?

Ja, Kulturschaffende zum einen, also Menschen, die das Potenzial haben, selbst einen solchen Prozess anzustoßen, aber zum anderen würde ich mir wünschen, dass auch ganz allgemein Menschen das Buch in die Hand nehmen, die Kommentare lesen und die Lieder hören und einen Gewinn davontragen. Aber ich würde mich auch sehr freuen, wenn extrem konservativ denkende Menschen oder etwa AfD-Anhänger das täten. Die Idee ist ja, auf unterschiedliche Art und Weise die Leute kennenzulernen, die zu diesem Buch beigetragen haben. Das war das Ziel des ganzen Formats. Wir haben ja versucht, die Texte der Beitragenden möglichst unverändert zu lassen, so dass man eine Vorstellung davon bekommt, wie die jeweilige Person wirklich spricht. Der Fotograf, den wir ausgewählt haben, ist darauf spezialisiert, Menschen so natürlich wie nur irgend möglich zu porträtieren. Und auf der CD hört man die Stimmen der Menschen, wie sie wirklich sprechen und singen.

Dieser Prozess findet übrigens auf andere Art und Weise ganz stark im ländlichen Raum statt. Das haben wir als Musiker erlebt, als wir mit TRIMUM verschiedene Regionen der Schwäbischen Alb besucht haben. Dort haben wir entdeckt, dass das Zusammenleben der einheimischen Bevölkerung und z.B. dort lebender Geflohener auf eine ganz persönliche Art funktioniert. Weil die Gemeinden dort eher klein sind, redet man nicht über »die Flüchtlinge« oder »die Schwulen«, sondern weil man sich kennt, gehören sie alle zur Kommune dazu. So wird in diesen Orten gelebt, was das Buch versucht zu bewirken. Das Buch zielt also vor-

allem auf all diejenigen, die solche Begegnungen noch nicht gemacht haben. Ich halte das Buch für eine gute Möglichkeit, Leute kennenzulernen, mit denen man sonst nicht in Kontakt kommt.

Sie sind Musiker und beschäftigen sich doch auch mit so vielen anderen Themen. Was ist Ihr Ziel dabei?

Ja, ich bin Musiker, aber ich möchte nicht nur meine musikalischen Fähigkeiten als Gitarrist, Komponist und Arrangeur verbessern und verfeinern. Ich will nicht nur darüber nachdenken, wie ich ein besserer Musiker werden, ein größeres Publikum erreichen kann, während es gleichzeitig so viele Themen gibt, die mich beschäftigen. Diese Themen – Migration, Klimakrise, das Miteinander von Menschen – sind so groß und betreffen die ganze Welt.

Würde ich nur als Musiker leben, gäbe es da auf der einen Seite diesen Beruf und auf der anderen Seite die Probleme der Welt. Das ist für mich keine Option. Darum ist meine persönliche Lösung, dass ich versuche, den Rahmen zu finden, in dem ich als unbekannter Musiker wirken kann. Das mag ein sehr kleiner Rahmen sein, aber ich möchte wenigstens das tun, was ich kann, um aktiv an einer aus meiner Sicht positiven Veränderung zu arbeiten.

Wenn es darüber hinaus noch Wellen schlägt und bei anderen Menschen wirkt, freue ich mich.

ÜBER DEN HERAUSGEBER



Alon Wallach

ist Gitarrist, Arrangeur, Komponist und Ensemble-Leiter aus Israel. Er studierte Gitarre, Musiktheorie und Gehörbildung an der Musikhochschule Stuttgart.

FOTO © PRIVAT



© FINKEN & BUMILLER

Gesundheit aus dem Garten Gottes

Die große Hausapotheke aus dem Kloster
216 Seiten, durchgehend vierfarbig mit
zahlreichen Fotos

Hardcover

€ 29,90 [D] / ISBN 978-3-8436-1383-5

PATMOS



Birgit Bek

ist Franziskanerin von Reute. Nach langen Jahren als Erzieherin hat sie die Tradition der Kräuterheilkunde im Kloster Reute fortgeführt. Mit der Ausbildung zur Phytopraktikerin (Fachfrau für Heilpflanzen) sowie diversen Kursen zur Kinder-, Frauen- und Hildegardheilkunde hat sie ein breites Grundlagenwissen erworben.

Paulin Link

geboren 1949, ist Franziskanerin von Reute und Bildungsreferentin im Kloster Schöntal.

Ein SCHATZ für Leib und Seele

Von wegen finsternes Mittelalter! Bereits im 8. Jahrhundert begann in vielen Klöstern die Erforschung der Natur und das Wissen um die Heilkräfte verschiedenster Pflanzen nahm sprunghaft zu. Vieles davon ist wieder in Vergessenheit geraten und wird erst in den letzten Jahren wieder ausgegraben – nicht zuletzt, weil das Interesse an einer ganzheitlichen Sicht auf die menschliche Gesundheit wieder zu wachsen beginnt.

Vorbild dafür ist etwa Franz von Assisi, für den die ganze Schöpfung eine große Einheit bildet. Und so wird bei den Franziskanerinnen im oberschwäbischen Kloster Reute mit seiner langen Tradition der Krankenpflege das alte Wissen um die Klostermedizin wiederentdeckt und praktiziert. Apothekergarten, Pflanzen-Labyrinth oder Tastweg – all das lässt sich dort erkunden und die Schwestern erläutern, wie sich die Heilkraft der jeweiligen Pflanzen nutzen lässt.

Lebe gut: Schwester Birgit und Schwester Paulin, Sie sind beide Nonnen, Sie leben im Kloster – beschäftigen sich aber auch intensiv mit der Heilwirkung von Pflanzen. Woher kommt dieses Interesse?

Sr. Birgit: Bereits als Kind erlebte ich die Natur hautnah durch unsere eigene Landwirtschaft, wo mir schon früh kleinere Aufgaben übertragen wurden. Später, als Erzieherin, war es mir ein Anliegen, Kindern die Natur erlebbar zu machen und sie so zum Denken und Staunen anzuregen. Irgendwann kam vom Orden die Anfrage, den Heilpflanzengarten neu zu gestalten. Dazu besuchte ich die Freiburger Heilpflanzenschule von Ursel Bühring und ich bin noch immer dankbar für die fundierte Ausbildung, die ich dort erhielt. Heute, 20 Jahre später, erfüllt und begeistert es mich nach wie vor, das dort erlernte Heilpflanzenwissen weitergeben zu können. Sehr bereichernd ist dabei der rege Austausch unter den »Kräuterfrauen«.

Sr. Paulin: Das Interesse an der Heilwirkung von Pflanzen haben wir beide von zu Hause aus mitbekommen. Im Kloster Reute begegnete ich unserer Teeschwester Descentia, die über eine Mithilfe bei der Ernte von Heilpflanzen froh war. Das waren nebenbei gute Lehrstunden. Bei Besuchen unserer Schwestern in Brasilien lernte ich dann die Wirkkraft vieler Pflanzen als »Gratisgabe der Schöpfung« für unsere Heilung kennen.

Gibt es eine Verbindung zwischen der Botanik und dem Orden der Franziskanerinnen, dem Sie beide angehören?

Franz von Assisi hatte einen besonderen Zugang zur Schöpfung. Mit Ehrfurcht und Achtung begegnete er den Elementen, den Pflanzen und Tieren, nannte alle Geschöpfe »Bruder« oder »Schwester« und dankte und lobte Gott für alles Geschaffene. Der Schöpfung und ihrer Bewahrung fühlen wir uns als Franziskanerinnen also im besonderen Maße verpflichtet. Franziskanische Spiritualität hat eine Grunderfahrung: Die Welt ist ein Ganzes, eine Einheit, eine großartige Ordnung. Ökologisches

Handeln braucht das Wissen um den Standort des Menschen im Ganzen der Schöpfung. Das erfordert Demut – und nicht Herrschaft. Sorge tragen für »Mutter Erde« ist unsere Verantwortung genauso wie die Wertschätzung der Pflanzen, die Leib und Seele guttun.

Heute ist Kräuterwissen nur noch bei den Wenigsten vorhanden. Haben wir uns von der Natur, der Kraft der Pflanzen, der »Mutter Erde« entfremdet?

Die Haltung von uns Menschen der Natur oder der Schöpfung gegenüber ist sehr lange von einem falschen Verständnis ausgegangen: Macht euch die Erde untertan ... Das heißt allerdings nicht, sie auszubeuten ohne Rücksicht auf die Konsequenzen für die ganze Menschheit und die Erde als Planet. Unser Lebensstil und die Gefahr, dass der Mensch sich absolut setzt, sich immer neue Bedürfnisse schafft und alles daransetzt, diese zu befriedigen und damit den Eigenwert der Geschöpfe missachtet, haben das Ihrige getan. Man kauft sich die Gesundheit – aber das hat seine Grenzen. Die Kraft der Pflanzen zu nutzen, braucht Wissen, Zeit, Solidarität und Nachhaltigkeit. Statt eines Gartens, haben viele nur einen kleinen Balkon oder ein Fensterbrett. Welche Pflanzen können Sie den zum Anbau empfehlen?

Sr. Birgit: Der Balkon eignet sich hervorragend dazu, ein paar Kräuter anzupflanzen. Für sonnige Balkone eignen sich Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Lavendel, Basilikum oder Oregano, auf eher schattigen Balkonen fühlen sich Jiaogulan, Gotu Kola, Pfefferminze oder Zitronenmelisse

wohl. Und den Halbschatten lieben Dill, Liebstöckel, Kerbel, Waldmeister oder Bärlauch. Somit sind die Kräuter und Gewürze immer griffbereit.

Gibt es eigentlich ein Kraut, das Ihr Herz ganz besonders erfreut?

Sr. Paulin: Mich erfreut alles, was so unscheinbar am Wegesrand wächst. Ob das Gänseblümchen sind (schnell gepflückt für den Salat), oder der Spitzwegerich, der mir rasche Hilfe nach einem Schnakenstich bringt.

Sr. Birgit: Meine besondere Freude ist die Zitronenmelisse. Sie stellt keinen besonderen Anspruch an Standort und Pflege, wirkt entspannend durch ihre krampfstillenden ätherischen Öle. Sie beruhigt den nervösen Magen, fördert den Schlaf und bewirkt Linderung bei Kopfschmerzen. Außerdem unterstützt sie das Gedächtnis.

Sie laden dazu ein, Ihren Kräutergarten kennenzulernen und bieten im oberschwäbischen Kloster Reute, das Sie auch als »Geistliches Zentrum« begreifen, zahlreiche Kurse und Seminare an. Ein Angebot an alle?

Unser Angebot steht für alle: Kinder und Erwachsene, Kräuterinteressierte und Menschen, die auf der Suche sind nach Sinn, Orientierung, Abschalten und Erfrischen von Körper und Geist.



Ich, die Welt und der Sinn von allem

Ein Kompass in wirren Zeiten
Von Lukas Kiemele
160 Seiten, Paperback
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1394-1

PATMOS

Warum soll ich für eine Klausur lernen, obwohl mich das Schulfach nicht interessiert? Warum soll ich überhaupt etwas tun, wenn ich doch sterben muss? Was macht das Leben lebenswert? Warum existieren Gesellschaft, Welt und Kosmos, und was hat das mit mir zu tun?

Lukas Kiemele gelingt es, die Bedeutung philosophischer Überlegungen für unser Alltagshandeln aufzuzeigen. Auf Streifzügen von der Antike bis zur Gegenwart prüft er Antworten auf die Frage nach dem Sinn. Eine Auseinandersetzung mit der (jugendlichen) Suche nach Individualität, Identität und Selbstverwirklichung und mit sinnstiftenden Werten in einer herausfordernden Zeit.

Pilgern im Alltag des Lebens

Der Wegweiser für daheim
Von Peter Müller

160 Seiten, Paperback, zweifarbig mit Abbildungen

€ 17,- [D] / ISBN 978-3-8436-1389-7

PATMOS

Für alle, die nicht pilgern können oder möchten, bietet dieser Wegweiser für daheim bereichernde Alternativen; denn der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens. Wie lassen sich einstige Pilgererfahrungen nach der Heimkehr integrieren? Und wie können »innere Pilger« zur Ruhe, zur Neuorientierung gelangen, ohne hierfür eine weite Wanderung zu unternehmen?

Der erfahrene Pilgerbegleiter Peter Müller bietet zehn Wochenthemen mit Ritualen, spirituellen Impulsen und ermutigende Geschichten. So werden sowohl Pilgertage daheim als auch vor der Haustür möglich: Tankstellen für Leib, Geist und Seele im Alltag.



Den inneren Reichtum entdecken



Frieden ist in meiner Seele

Täglich ein Text

Von Jörg Zink

Mit einem Geleitwort von Hans-Jürgen Hufeisen

160 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 18,- [D] / ISBN 798-3-8436-1411-5

PATMOS

In seinem Buch »Frieden ist in meiner Seele« begleitet Jörg Zink (1922–2016) die Leserin und den Leser mit einem kurzen Impuls für jeden Tag des Jahres. Dabei schöpft Jörg Zink aus der Erfahrung eines reichen Lebens und einer lebenslangen Durchdringung der biblischen Botschaft. Seine Impulse sind bleibend aktuell. Die Neuauflage seines Jahreslesebuchs erscheint zu seinem 100. Geburtstag.



Was die Seele nährt

Inspirationen

Von Christiane Neuen (Hg.)

160 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 16,- [D] / ISBN 798-3-8436-1418-4

PATMOS

Der Körper braucht Nahrung. Doch auch unser Inneres muss gestärkt werden. »Die Seele nährt sich von dem, was sie freut«, heißt es bei Augustinus. Was kann sonst noch Seelennahrung sein? Alles, was uns im Innersten berührt und lebendig macht, wie dieses Buch zeigt: Liebe und Schönheit, Hoffnung und Dankbarkeit, Gelassenheit und Selbsterkenntnis, die Kunst, schöpferisch zu leben, oder Meditation als Weg nach innen. Inspirationen aus Tiefenpsychologie und Spiritualität laden dazu ein, den Weg in die eigene Tiefe zu finden und der Seele Raum zu geben.



Allein sein: Lebensform – Herausforderung – Chance

Aus dem Tagebuch einer Eremitin

Von Maria Anna Leenen

176 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 798-3-8436-1396-5

PATMOS

Einsamkeit wird für immer mehr Menschen zur Lebensrealität. Maria Anna Leenen hat sich vor mehr als 27 Jahren bewusst für das Alleinsein entschieden. Seither lebt sie als Einsiedlerin und hat viele Facetten der Zurückgezogenheit kennengelernt. Hier erzählt sie von ihren Erfahrungen. In der Art eines Tagebuchs teilt sie Reflexionen, Meditationen und Anekdoten aus dem Lauf eines ganzen Jahres. Sie erzählt, wie sie konstruktiv und kreativ mit dem Alleinsein umgeht, welchen Wert für sie Stille hat, wie sie ihre Zeit gestaltet, wie sie mit Nähe und Distanz umgeht, wie sie Freude erlebt, wie sie Sinn im Leben findet und was sie durch Krisen trägt.

Die geheime Sprache der **Blumen**



BLUMEN SIND DAS LÄCHELN DER ERDE und der Schmuck eines jeden Gartens. Für Doris Bewernitz sind sie sogar noch mehr: Blumen sind für sie Mitgeschöpfe mit einem ganz eigenen Charakter. Wer sich Zeit nimmt, kann eine Menge von ihnen lernen. Kommen Sie mit und begleiten Sie Doris Bewernitz in das Reich der Blumen:

Wenn Sie das Wort **BLUME** ganz langsam in Ihrem Inneren aussprechen – wie klingt das? Und wenn Sie es noch etwas langsamer aussprechen und es dabei kosten, riechen und schmecken, wie klingt es dann? Versuchen Sie es einmal. Schließen Sie die Augen und sagen Sie sich das Wort mehrmals im Stillen vor. Was geschieht?

Für mich ist es ein besonderes Wort, so frisch und sonnen-durchflutet. Wie ein Mantra, das mich erfreut und belebt. Und alt ist es auch. Ein Wort voller Assoziationen. Da fallen mir natürlich zuerst die Butterblumenwiesen meiner frühen Kindheit ein, die bis zum Horizont reichten. Oder der Urgroßvater-Garten, der später meinen Eltern gehörte und so sehr nach Phlox duftete, dass mir schwindlig davon wurde. Und ein bisschen wehmütig kommt mir mein winziger Pachtgarten in Berlin in den Sinn, diese zärtliche Oase voller Nachtigallenlieder, Tulpen und Vergissmeinnicht ... Der Garten und seine Blumen. Eine Geschichte der Liebe und Schönheit. Und je länger Blumen bei uns sind, umso mehr können wir von ihnen lernen. Von den Einjährigen die verschwenderische Fülle und die Hingabe an den Augenblick. Von den Zweijährigen Gelassenheit und Geduld, sowie das Wissen um den richtigen Moment, in dem ohne

Dreimasterblume

Tradescantia virginiana

Die Fahne gehisst
Die Segel gesetzt
Mich hält keiner auf
Ich blühe jetzt
Jetzt ist meine Zeit
Der Himmel ist weit
Verehren will ich
Die Unendlichkeit
Nach oben nach unten
Recke ich mich
Nach vorn und nach hinten

Strecke ich mich
Ich wuchere frech
Durch die kleinste Ritze
Ich schere mich weder
Um Kälte noch Hitze
Die Fahne gehisst
Die Segel gesetzt
Mich hält keiner auf
Ich blühe jetzt

Kompromiss alles gegeben werden muss. Und von den Stauden, Zwiebeln und Knollen das feste Vertrauen ins große Ganze, ins Vergehen und Wiederkommen, verbunden mit der Gewissheit, das mit dem Tod eben nicht alles vorbei ist. Blumen lehren uns so viel, doch sie tun es still und auf ihre eigene Art. Man muss schon Zeit mitbringen, wenn man bei ihnen in die Schule gehen will. Da gibt es Lektionen, die heißen Demut. Denn diese Geschöpfe wissen so beneidenswert genau, was sie brauchen und was ihnen guttut. Nein, sie wachsen nicht überall und schon gar nicht dort, wo wir sie haben wollen. Sie wachsen dort, wo ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Jede Gärtnerin weiß das. Wir Menschen sind eben nicht die Kapellmeister des Universums.

Andere Lektionen heißen Zartheit und Stärke, wieder andere Fülle, Dankbarkeit, Zuversicht oder Mut. Und eine, die ich am meisten schätze, heißt Schönheit. Und damit meine ich nicht die Perfektion, die wir so oft glauben, anstreben zu müssen. Ich meine eine Schönheit, die entsteht, wenn sich etwas Lebendiges in seiner ganz eigenen Art in Ruhe entfalten kann. Ich weiß, dass diese Schönheit heilsam ist für unsere Seele. Weil ich es oft erlebt habe. Wenn Sie zum Beispiel die Blüte eines Vergissmeinnichts betrachten, wenn sie sich niederbeugen und sich in dieses erstaunliche Mini-Mandala aus Gelb, Weiß und Himmelblau versenken, glauben Sie mir, Sie gehen verwandelt aus dieser Begegnung hervor. Versuchen Sie es mal.

Ralph Waldo Emerson, Dichter und Philosoph, war davon überzeugt, dass der Mensch durch Naturbeobachtung unmittelbar am Göttlichen teilhaben kann und bezeichnete die Blumen liebevoll als »das Lächeln der Erde«. Recht hat er. Ich habe lange inmitten von Blumen gelebt. Ich habe sie jeden Morgen in meinem Garten begrüßt. Und sie begrüßten mich. Sie tauten mein Herz auf und verführten es zur Zartheit. Sie haben Zauberkraft, die Blumen. Und da ich diese kleinen Zauberer ebenso liebe wie Gedichte, konnte ich nicht anders. Ich musste über sie schreiben.

Doris Bewernitz



ÜBER DIE AUTORIN



Doris Bewernitz

Doris Bewernitz ist freie Autorin und eine leidenschaftliche Gärtnerin. Vor der Entscheidung, ihr Leben dem Schreiben zu widmen, arbeitete sie als Krankenschwester, Lehrerin, Drogenberaterin, Protokollantin im Strafgericht, Spielplatzgestalterin, Dozentin, Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin. Sie gewann etliche literarische Preise.

FOTO — PRIVAT



Doris Bewernitz

Mein Blumenglück

Gedichte aus meinem Garten

Mit historischen botanischen Abbildungen und Fotografien

304 Seiten, 14,6 × 18,5 cm, vierfarbig, gebunden, mit Leseband

€ 20,- [D] / ISBN 978-3-86917-945-2

ESCHBACH

Welcher **Weihnachtstyp** sind Sie?

WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR und wahrscheinlich klopfen manche Gefühle und Sehnsüchte bei Ihnen an, die Sie schon fast vergessen hatten. Vielleicht freuen Sie sich auf das Fest – so wie es die Kinder tun. Oder Ihnen sind solche weihnachtlichen Gefühle eher unheimlich oder sogar unangenehm? Vielleicht hoffen Sie sogar, dass Weihnachten bald vorbei ist? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was für ein Weihnachtstyp Sie sind? Das ist gar keine weit hergeholt Frage, denn Weihnachten steckt voller Geschichten und Entdeckungen – selbst für »Weihnachtsverweigerer«.

Von Rainer Haak



Nachts am Himmel tausend Sterne

Weihnachtsgeschichten unserer Zeit
Mit Illustrationen von Margret Bernard
144 Seiten, 13,0 × 21,3 cm, vierfarbig, gebunden
Gedruckt auf Nautilus classic, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und EU Ecolabel
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-86917-958-2

ESCHBACH

ÜBER DEN AUTOR



Rainer Haak

Jugendleiter, Kellner, Buchhändler, Pfarrer, Konzertveranstalter, Trauerbegleiter und Reiseveranstalter, bevor er mit über neun Millionen verkauften Büchern einer der erfolgreichsten Buchautoren im deutschsprachigen Raum wurde.

FOTO — STEFAN WEIGAND

ÜBER DIE ILLUSTRATORIN



Margret Bernard

Hamburger Buchkünstlerin und Illustratorin mit Schwerpunkt auf Zeichnungen, Gouachefarben, Kreide und digitalen Collagen.

FOTO — MEEKE VOGES

DIE WEIHNACHTSROMANTIKER

Weihnachtsromantiker lieben Weihnachten. Sie freuen sich schon im November darauf, bereiten sich intensiv auf die festliche Zeit vor und zelebrieren die Wartezeit ausgiebig. Sie lieben die alten Lieder und Bräuche und versuchen, so viel wie möglich von der besonderen Stimmung mitzubekommen. Sie schenken gern und freuen sich, andere mit einer Kleinigkeit zu überraschen. Ihre Wohnung ist festlich geschmückt und manchmal riecht es nach Zimt und frischem Tannengrün.

DIE WEIHNACHTSNOSTALGIKER

Weihnachtsnostalgiker kennen alte Weihnachtsbräuche und denken gern an frühere Weihnachtsfeste zurück, damals, als die Menschen noch Zeit füreinander hatten. Sie erinnern sich daran, wie sie es als Kinder kaum erwarten konnten, dass die Kirchenglocken herüberläuteten und der Tannenbaum in hellem Licht erstrahlte. Heute sehen sie die Weihnachtszeit mit gemischten Gefühlen. Sie haben den Eindruck, aus etwas Altem herausgewachsen zu sein wie aus einer zu engen Hose. Sie sind modern und abgeklärt. Und dann wieder gibt es Augenblicke, in denen sie sich von der Weihnachtsstimmung regelrecht verzaubern lassen.

DIE WEIHNACHTSLOSEN

Manche Menschen können mit Weihnachten nicht viel anfangen. Der Trubel nervt sie. Die alten Geschichten passen nicht zu ihrem Lebensgefühl. Weihnachten ist für sie ein Fest für Kinder und für Menschen, die die alte Zeit nicht loslassen können. Doch es kann geschehen, dass sie von Zeichen der Menschlichkeit und der Nächstenliebe tief getroffen sind und sich gerade in dieser Zeit den Einsamen und Leidenden verbunden wissen.

DIE WEIHNACHTSVERWEIGERER

Es gibt Menschen, die mögen gar nicht an Weihnachten denken. Das hat oft einen bestimmten Grund, eine tiefe Enttäuschung oder ein Trauma. Ein lieber Mensch, der an fröhliche Weihnachtsfeiern erinnert, ist nicht mehr da. Eine alte Überzeugung ist zerbrochen. Oder sie lehnen es grundsätzlich ab, sich von süßen Gefühlen und antiken Vorstellungen beeinflussen zu lassen.

ENTDECKUNGEN BEIM SCHREIBEN

In dem Buch »Nachts am Himmel tausend Sterne« erzähle ich von ganz verschiedenen Weihnachtstypen. Da gibt es die Geschichte von Lisa, die das ganze Jahr hindurch Sterne verschenkt. Oder von Frau Kröger, die die alten Bräuche in ihrem Gedächtnis bewahrt. Mancher, an dem das Fest vorüberzugehen scheint, findet Weihnachten in

einer Trinkhalle. Und manche Weihnachtsverweigerer entdecken ein Lied, das über Jahre hinweg nur im Unbewussten weiterleben durfte ... Alle diese Geschichten aus unserer Zeit erzählen auch ein Stück von mir, denn ich habe herausgefunden, dass alle vier Weihnachtstypen in mir leben. Indem ich schreibe, entdecke ich immer auch mich selbst.

Vor vielen Jahren hatte ich Heiligabend auswärts zu tun und fuhr erst spät abends zu meiner Familie zurück. Im Autoradio liefen Weihnachtslieder. Plötzlich ertönte das Lied »Streets of London« von Ralph McTell, das so gar nicht weihnachtlich erscheint. Doch ich war schlagartig bei dem alten Mann, der mit leeren Augen durch die Straßen der großen Stadt ging – und bei der Frau, die ihren ganzen Besitz in zwei Taschen bei sich trug. Vielleicht dachte ich an diesen Moment, als ich später das Lied »Auf dem Weg nach Bethlehem« schrieb.

Manchmal sind es tatsächlich Lieder, durch die ich in die Weihnachtssehnsucht eintauche – oft gerade dann, wenn ich eigentlich nichts von dem Fest hören oder sehen wollte. So wie damals – ich stapfte abends in den verschneiten Wald, um allein zu sein. Da hörte ich plötzlich aus der Ferne leise Stimmen. Ich entdeckte eine kleine Gruppe, alt und jung. Sie hatten Kerzen entzündet und sangen Weihnachtslieder. Ich blieb in sicherem Abstand stehen – und summt leise mit. So kam mir die Idee zu einer der Geschichten meines Buches, sie ist überschrieben: »Weihnachten zu Hause« ...

Als Autor wüsste ich natürlich gern, in welcher der Geschichten in meinem Buch »Nachts am Himmel tausend Sterne« Sie sich selbst entdecken und welcher Stern am Himmel extra hell für Sie leuchtet.

Ihr Rainer Haak

SCHREIB-ATELIER

Rainer Haak bietet, unterstützt vom Verlag am Eschbach, seit 2022 ein »SchreibAtelier« für alle an, die selbst Texte verfassen und sich beim Schreiben selbst entdecken wollen: als **Workshops** in der Gruppe oder als **individuelles Schreib-Coaching**. Informationen und Termine dazu auf der Internet-Seite des Autors:

www.rainerhaak.de

Eine Auswahl der Termine:

6. bis 8.1.2023 in 59955 Winterberg-Elkeringhausen

14. bis 16.4.2023 in 67434 Neustadt an der Weinstraße

2.6. bis 4.6.2023 in 93426 Roding



Die Bräuche und Rituale der *Rauhnächte*



Viele Bräuche und viel Wissen um alte Mythen sind fast ganz aus unserem Leben verschwunden. Die zwölf Rauhnächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar umgibt seit jeher ein besonderer Zauber. Sie sind auch als Zeit „zwischen den Jahren“ bekannt und bezeichnen Tage, in denen sich die Menschen traditionell zurückziehen und innehalten, in der Arbeit und im Alltag ruhen. Sie werden von uralten, mystischen Bräuchen und reinigenden Räucherritualen begleitet. Sie helfen Altes abzuschließen und einen Blick auf Zukünftiges zu werfen.

Eine besondere Bedeutung hatten diese Tage am Ende des Jahres vor allem für die frühen Christen. Sie prägten viele Bräuche und Rituale rund um diese Zeit und trugen dazu bei, dass diese nach und nach eine christliche Einfärbung erhielten. Noch bis in das vergangene Jahrhundert hinein markierte die Rauhnachtszeit für die Menschen eine der Höhepunkte des Traditionsjahres. Diese Tage waren begleitet von unterschiedlichen Bräuchen, Ritualen und Schutzmaßnahmen. Das Leben damals war angefüllt mit Ängsten und Sorgen um das unmittelbare Überleben. Schutzrituale und Bräuche, z. B. für einen reichen Erntesegen oder zum Beschwichtigen der Natur, vermittelten den Menschen das Gefühl von Sicherheit und stärkte die Gemeinschaft.

Können die Rauhnächte vor diesem Hintergrund für den modernen Menschen noch von Bedeutung sein? Fest steht, dass Menschen auch heute noch Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit haben – zumal wir im Alltag einer hohen Belastung ausgesetzt sind, die durch Lärm, Stress und Zeitdruck geprägt ist. Umso schwerer ist es geworden, zur Ruhe zu kommen und sich auf sein Innerstes zu besinnen.

Dieses liebevoll gestaltete Workbook zeigt, wie man das alte Wissen auch in der Gegenwart nutzen und Kraft aus dieser sagenumwobenen Zeit schöpfen kann. Nadine Stegelmeier teilt ihr Wissen rund ums Räuchern, gibt Erklärungen, Empfehlungen und führt durch die Rituale. Mit Fragen regt das Buch an, über sich selbst nachzudenken, Rückschau zu halten, Gedanken, Träume und Wünsche für die Zukunft festzuhalten und aufzuschreiben. Die Autorin führt mit ihrem großen Erfahrungsschatz einfühlsam durch die Bräuche und Rituale der Rauhnächte und lässt sie für die Leser:innen in diesem Tagebuch zu einer besonderen Zeit für sich selbst werden.



Nadine Stegelmeier

kam schon als Kind mit der Natur und ländlichem Brauchtum in Berührung. In einem Studium der Geschichts- und Literaturwissenschaften konnte sie ihre Faszination für alte Überlieferungen, historische Gegenstände und Traditionen mit Fachwissen kombinieren.



Mein Begleiter durch die Rauhnächte

Format: 15 × 21 cm;
208 Seiten, kartoniert
€ 16,95 [D] / ISBN 978-3-96157-183-3
CAMINO.



WENIG ZUTATEN WENIG ARBEIT!



Superschnell, gesund und mit wenig Aufwand!

Bunt, voller Trubel und manchmal auch stressig – willkommen im Familienalltag! Dabei den Überblick über eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu bewahren, ist nicht immer leicht. Bloggerin und Mutter Julia Radtke zeigt, wie sich mit 7 (oder weniger) Zutaten unkompliziert schnelle und abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen lassen – ohne großen Aufwand und lange Einkaufszettel.

»Seine Familie gesund und vielfältig zu ernähren ist wahrscheinlich unser aller Ziel. Im Alltag, neben Arbeit, Schule, Terminen und Verpflichtungen ist das nicht immer einfach. Genau deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, schnelle und einfache Rezepte mit nur wenigen Zutaten zu kreieren.« JULIA RADTKE



Meine vegetarische Familienküche

Kochen mit 7 Zutaten
200 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1575-7
THORBECKE

Julia Radtke

ist direkt am Meer in St. Peter-Ording an der Nordsee aufgewachsen. Heute lebt und arbeitet sie in Berlin und München. Sie ist Mutter eines Sohnes. Beruflich ist sie als Kochbuchautorin und Food-Fotografin unterwegs, studierte Architektur, liebt Kunst und Design – und natürlich gutes Essen. Seit 2013 veröffentlicht sie auf ihrem Blog Tiny Spoon gesunde, einfache und leckere Rezepte für die ganze Familie.

2017 erschien ihr erstes Kochbuch

»1 x kochen für alle«.

FOTOS: © PRIVAT





Lebe gut REZEPTTIPP

Gebratene Artischocken mit Joghurt

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Dieses Gericht habe ich mal in einem Restaurant gegessen und musste es unbedingt sofort zu Hause nachkochen. Es ist supersimpel, aber trotzdem ganz besonders. Ich habe es seitdem bestimmt schon hundertmal gekocht und werde dessen nicht müde.

8 gegarte Artischocken-Herzen (Glas) / 1 Bio-Zitrone /
500 g griechischer Joghurt /
2 EL frische Kräuter / 3 EL Olivenöl / Salz & Pfeffer

1. Die Artischockenherzen gut abtropfen lassen.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Zitrone waschen und Zesten ziehen. Die Zitrone auspressen. Etwa 1 TL Zesten in den Joghurt rühren.
4. Den Joghurt auf einen Teller geben und die Artischockenherzen darauflegen. Mit etwas Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz & Pfeffer würzen und mit frischen Kräutern garnieren.

Lebe gut: »Kochen mit 7 Zutaten« lautet der Untertitel Ihres neuen Buchs. Lässt sich das tatsächlich durchhalten?

Julia Radtke: Wenige Zutaten bedeuten wenig Arbeit – kurze Einkaufslisten, wenige Zubereitungsschritte – wodurch die Rezepte natürlich sehr alltagstauglich sind. Denn gerade im Alltag erleichtern schnell zubereitete Rezepte das tägliche Kochen sehr.

Sie ermuntern, Zutaten zu kombinieren oder etwa Dinge, die nicht mehr zu haben sind, durch andere zu ersetzen. Wer keine Shiitake-Pilze mag – nehme einfach Champignons. Also lieber Pragmatismus als Perfektionismus ...

Absolut! Ich bin für Freude und Leichtigkeit beim Thema Essen. Mein Buch soll inspirieren und eine Orientierung bieten. Aber ich erwarte nicht, dass sich jeder penibel an die Rezepte hält. Mich macht es viel glücklicher, wenn alle am Ende ein Essen nach ihrem Geschmack auf dem Teller haben und sich freuen.

Von allen Seiten werden wir heute mit Dos und noch mehr Don'ts bei der Ernährung belehrt. Milch, Weißmehl, Zucker – alles gerät in Verruf, zumindest unter Verdacht. Ihr Credo dagegen: Essen muss auch Spaß machen. Und Sie befolgen die 80-20 Regel ...

Ich halte grundsätzlich im Leben nichts von strengen Regeln, die

man sich selbst auferlegt. Ich ernähre mich größtenteils gesund, weil ich mich einfach so am besten fühle. Aber ganz auf Kuchen, Eis und Pancakes würde ich trotzdem nie verzichten können und auch nicht wollen. Denn dann fängt Verzicht an und das Ziel der Leichtigkeit rund ums Thema Essen hört auf. Also: 80% gesund – und bei den restlichen 20% ist alles andere erlaubt.

Die Rezepte in Ihrem Buch kommen durchweg ohne Fleisch und Fisch aus. Ein echter Verzicht?

Ich ernähre mich seit einiger Zeit komplett vegetarisch. Ich würde mich aber trotzdem nicht als Vegetarierin bezeichnen. Denn auch hier, möchte ich einfach auf mein Bauchgefühl hören dürfen und eventuell doch irgendwann mal wieder ein Schnitzel essen dürfen, wenn ich mich danach fühle. Die meisten Rezepte in dem Buch sind auch so ausgelegt, dass jeder, der Fleisch oder Fisch vermissen sollte, es problemlos dazu kombinieren kann.

Doch wer sich derzeit ebenso gern vegetarisch ernährt wie ich, wird hier sicherlich nichts vermissen.

Bekanntermaßen haben Kinder beim Essen oft ganz andere Vorstellungen. Wie schaffen Sie es, dass Ihre Kinder den Teller auch freiwillig aufessen?

Diesen Anspruch habe ich schon lange abgelegt. Zuhause ist es mir einfach wichtig, ein gutes Vorbild zu sein und eine ausgewogene Ernährung vorzuleben. Und man lernt, dass Kinder durch unterschiedliche Phasen gehen. Eine davon war bei uns die »gelb-weiß-Phase« – auf dem Teller wurden nur Nudeln, Kartoffeln, Eier, Käse und Brot akzeptiert. Um Kindern dann doch noch ein paar Vitamine unterzujubeln, funktioniert nicht selten der Smoothie-Trick: einfach Obst und Gemüse in den Mixer – als Getränk wird das Gesunde dann plötzlich akzeptiert.



SAVOIR VIVRE SAVOIR SAVOURER...



Brioche Parisienne

FÜR CA. 12 STÜCK

1 Würfel frische Hefe / 250 ml Milch / 60 g Zucker / 500 g Mehl / 2 Eier (1+1) /
1 Messerspitze Vanillemark / 60g Butter / 2 EL Milch

1. Die Hefe mit der lauwarmen Milch und dem Zucker verrühren. Danach Mehl, 1 Ei und Vanille unterrühren. Zuletzt die Butter in kleinen Stücken gründlich unterkneten und alles zugedeckt 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Die Briocheformen gut einfetten.
3. Den aufgegangenen Brioche Teig noch einmal kneten und danach in 12 Stücke teilen. Diese jeweils so formen, dass ein kleiner Teil (der »Kopf«) in kugeliger Form mit einem größeren Teil in kugeliger Form verbunden bleibt. Die Brioche-Teiglinge anschließend aufrecht in eine Briocheform setzen. Wem das Formen aus einem Teigrohling zu kompliziert ist, der kann auch eine kleinere Kugel formen und diese dann auf eine größere Kugel draufsetzen.
4. Den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
6. 1 Ei mit 2 EL Milch verquirlen und die Brioche damit bestreichen, bevor diese für 25 bis 30 Minuten im Backofen gebacken werden. Während des Backvorgangs eine Schüssel mit heißem Wasser unten in den Backofen zu stellen.

Zu zweit durch Paris bummeln: durch die vielen Parks, entlang der Seine, über den Pont Neuf, zum Eiffelturm und zu Notre-Dame, dabei immer wieder kleine Pausen in den Straßencafés und abends ins Bistro. Bei Boeuf Bourguignon und Crème brûlée werden zu Hause Erinnerungen an schöne Tage und das französische Savoir-vivre wach. Mit typischen Rezepten und stimmungsvollen Fotos lädt »Zu Tisch in Paris« zu einem kulinarischen Spaziergang durch Paris ein – und zum Schwelgen in Urlaubserinnerungen ...



Zu Tisch in Paris

Die besten Rezepte aus Cafés und Bistros
128 Seiten mit zahlreichen Fotos

Hardcover

€ 25,- [D] / ISBN 978-3-7995-1574-0

THORBECKE



DIES KÖNNTE
SIE AUCH
INTERESSIEREN



Das neue Buch vom Brot

Einfach, vielfältig, gelingsicher
192 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover

€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1583-2

THORBECKE

Der Pariser Meisterbäcker Eric Kayser verrät seine besten Brotrezepte und gibt Tipps, wie Brote mit Hefe und Sauerteig sicher gelingen. Mit einer ausführlichen Einführung ins Brotbacken und vielen Schritt-für-Schritt-Fotos.

*HMMMMM -
WIE DAS DUFTET ...*



Lebe gut REZEPTTIPP

Granatapfel-Ricotta-Kuchen

120 g Butter / 250 g Zucker / 4 Eier / 200 g Mehl / 1 Päckchen Backpulver /
80 g gemahlene Mandeln / 250 g Ricotta / 130 ml Granatapfelsaft
Für den Zuckerguss: 150g Puderzucker / 4 EL Granatapfelsaft / rote Lebensmittelfarbe (optional) / Gugelhupfform

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter bei schwacher Hitze in einem Topf langsam schmelzen lassen und währenddessen Eier und Zucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln einrühren, danach Ricotta. Zum Schluss kommen der Granatapfelsaft und die geschmolzene Butter dazu. Rühren nicht vergessen! Die Teigmasse in eine gut eingefettete Gugelhupfform geben und für 60 Minuten im Ofen backen. Zur Sicherheit Stäbchenprobe machen.
3. Wenn der Kuchen fertig und etwas abgekühlt ist, aus der Form stürzen. In einer kleinen Schale Puderzucker und Granatapfelsaft glattrühren, den Guss über den Gugelhupf verteilen. Für eine intensivere Farbe ein paar Tropfen rote Lebensmittelfarbe in den Guss einrühren. Schmeckt auch so wahnsinnig toll.

Belinda liebt es zu backen, auch wenn der Tagesplan mal wieder randvoll ist: die Kinder, der Friseursalon, das eigene Café ... Trotzdem sollen ihre wunderbaren Kuchen und Torten kleine Inseln im Alltag sein, die schon durch ihren Anblick verwöhnen: cremige Torten, kleine Naschereien, Träume aus Schokolade. In ebenso traumhaften Fotografien zeigt uns Belinda ihre Lieblingsrezepte, die – unglaublich, aber wahr – mit wenig Aufwand ganz einfach nachzubacken sind.

ÜBER DIE AUTORIN



Belinda Hausner

ist 40 Jahre alt, Mutter von drei Töchtern. Sie führt einen Friseursalon und ein bezauberndes Café. Auf ihrem Blog BelindatheBaker und auf Instagram zeigt sie ihre besten Back- und Dekoideen.

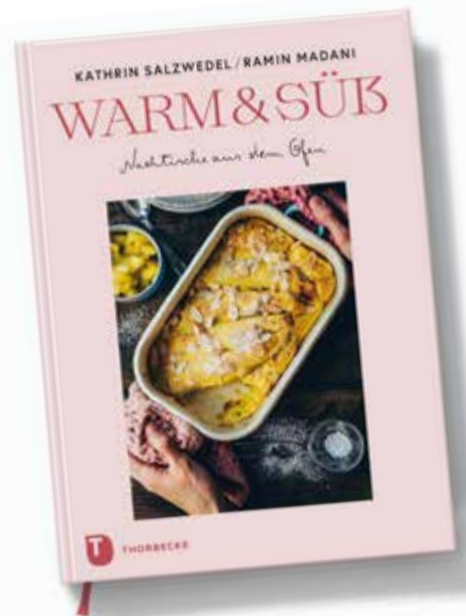
FOTO: © JULIA GNAN FOTOGRAFIE



Wunderbare Winterkuchen

Traumhaft backen mit wenig Aufwand
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Goldprägung
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1560-3

THORBECKE



Warm & süß

Nachtische aus dem Ofen
184 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1564-1

THORBECKE

Der Duft von frisch gebackenen Bratäpfeln oder Birnen-Quark-Grießauflauf – nichts vermittelt uns so sehr das Gefühl, zu Hause zu sein, wie süße Seelenschmeichler aus dem Backofen. Klassiker wie Pfitzauflauf oder Mohnstrudel sowie moderne Rezepte wie Bananen-Scones oder Blaubeer-Pflaumen-Streusel-Bars zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen.

Wärmende Suppen und Zimtschnecken

die besten Rezepte
für kalte Tage



© JULIA CAWLEY





Lebe gut REZEPTTIPP

Karotten-Pastinaken-Clafoutis mit Salbei-Mandelhobel

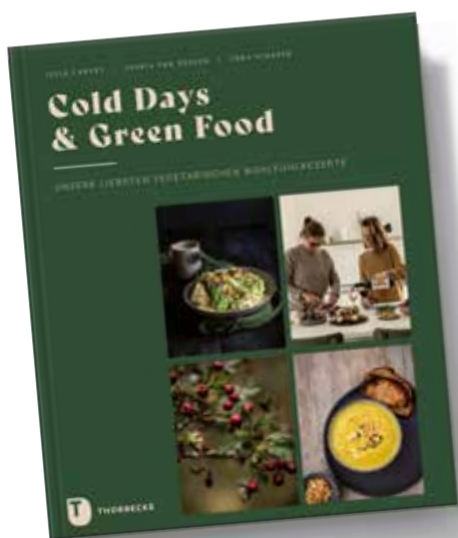
ZUBEREITUNG: 55 MINUTEN / FÜR 4 PERSONEN

1 TL + 30 g Butter / 400 g Karotten / 200 g Pastinaken / Salz / 1 Orange / 300 ml Sahne / 2 Eier / 2 Eigelb / 100 g geriebener Parmesan / frisch gemahlener Pfeffer / 50 g Mandelhobel / 6 Salbeiblättchen

1. Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten.
3. Die Karotten und die Pastinaken waschen, putzen, schälen und klein schneiden.
4. Das Gemüse in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen und in die Auflaufform legen.
5. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. 30g Butter in einem Topf erhitzen, die Sahne zugießen, mit dem Orangensaft aufkochen und abkühlen lassen.
6. Eier und Eigelbe verquirlen und dazugeben.
7. Anschließend den Parmesan unterhebe.
8. Das Fruchtfleisch aus der anderen Orangenhälfte herauslösen und untermischen.
9. Die Mischung salzen, pfeffern und über das Gemüse gießen.
10. In der Mitte des Backofens ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.
11. Die Mandelhobel mit dem Salbei in einer Pfanne ohne Fett rösten und über das Clafoutis streuen.

Cold Days & Green Food

Unsere liebsten vegetarischen Wohlfühlrezepte
168 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 32,- [D] / ISBN 978-3-7995-1532-0
THORBECKE



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

ÜBER DIE AUTORINNEN



An kalten Wintertagen draußen sein, die Natur genießen – und dann nach Hause kommen, wo bereits eine wärmende Suppe auf dem Herd wartet. Das ist Glück pur! Dieses Buch erzählt von diesen besonderen Momenten in der kalten Jahreszeit und von der Freude an gutem, vegetarischem Essen, das für ein wohlig-warmes Gefühl sorgt: von Schwarzwurzel-Creme-Suppe mit geschmorter Birne und Buchweizen-Knusper über Petersilien-Omelett mit Linsen und Schafskäse-Zitronen-Creme bis hin zu süßen Köstlichkeiten wie Apfel-Zimt-Cookies.

Wintergemüse

Die besten Rezepte
64 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1582-5
THORBECKE

Rotkohl, Grünkohl, Pastinaken, Schwarzwurzeln und Rosenkohl... Neue Rezeptideen laden ein, die schönsten kulinarischen Seiten des Winters zu genießen.



DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Himmlisch zauberhafte Weihnachtszeit

Mit 24 Weihnachtsbräuchen und den besten Klassikern für die Weihnachtsbäckerei
152 Seiten mit zahlreichen Fotos und nostalgischen Abbildungen sowie eingelegten Weihnachtspostkarten
Hardcover mit Goldprägung
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1561-0

THORBECKE



Rund um die Advents- und Weihnachtszeit ranken sich viele wunderschöne Bräuche.

Die 24 schönsten werden in diesem Buch vorgestellt, begleitet von herrlich nostalgischen Abbildungen. Die besten Rezepte für die Weihnachtsbäckerei wie Walnuss-Zimtsterne, Lebkuchenherzen und Honigkuchen sorgen dafür, dass Weihnachten in diesem Jahr besonders schön wird.



Wernauer Advents- kalender 2022

»Chill doch mal!«

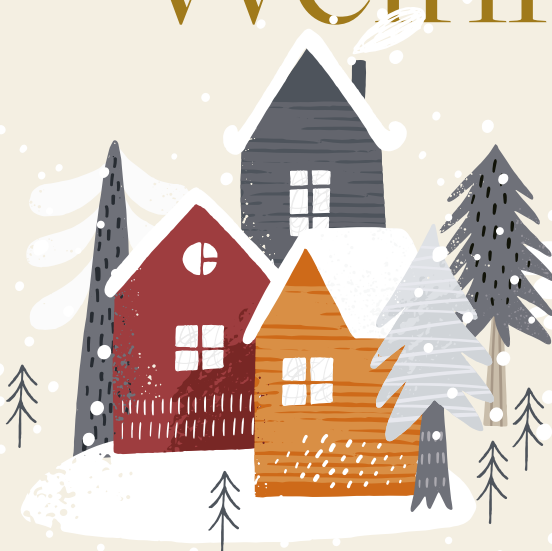
32 Karten, durchgehend vierfarbig
verpackt in einer Faltschachtel mit Magnetverschluss

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-8436-1400-9

PATMOS

Leben kann echt anstrengend sein. Schule, Arbeit, Uni, Freunde, Family – alle wollen was und auch wenn's gut läuft, kann einem da manchmal der Kopf schwirren. Kommt dir das bekannt vor? Dann wird es Zeit für den Wernauer Adventskalender. Mit ihm kannst du abends einfach mal alles gut sein lassen oder morgens ohne Stress den Tag beginnen – für einen ganz entspannten Advent. Also, chill doch mal, denn: Du bist genug, einfach so.

Bald ist Weihnachten ...



Winterspaziergang mit Rilke

Gedichte
64 Seiten mit zahlreichen nostalgischen
Abbildungen
Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1566-5
THORBECKE

»Es treibt der Wind im Winterwalle die Flockenherde wie ein Hirt ...«. Kaum ein deutscher Dichter findet so poetische und gleichzeitig anschauliche Bilder für die Natur wie Rainer Maria Rilke. Dieses Büchlein vereint Rilkes schönste Wintergedichte mit sorgfältig ausgewählten Winterfotos. Ein Leseerlebnis für besinnliche Momente.



Das Staunen bewahren

Weihnachtsgeschichten für heute
Von Heribert Haberhausen
Vorwort von Willi Hoffsummer
160 Seiten, Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1398-9
PATMOS

Rund 60 kurze Geschichten, in denen sich in kleinen Begebenheiten das Große der Weihnacht zeigt: Sie erzählen von der Schaukel, die zum Bild für das Leben wird. Von Schwester Barbara, die während der Corona-Pandemie zeigte, was Barmherzigkeit bedeutet. Vom Brief eines Vaters aus dem Gefängnis an seinen Sohn – und davon, was das alles mit Weihnachten zu tun hat, wie Weihnachten uns inspirieren kann und warum unser Leben ohne Weihnachten nicht dasselbe wäre.



Gepriesen seien Ochs und Esel

Kleines Lob der Weihnacht
Von Leonardo Boff
96 Seiten mit s/w-Abbildungen
Hardcover mit Leseband
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-8436-1387-3
PATMOS

In einer Weihnachtsnacht in Berchtesgaden, fern seiner Heimat Brasilien, erhält Leonardo Boff den Besuch einer alten Bäuerin. Sie schenkt ihm, dem Fremden, eine Kerze. Leonardo Boff hat die Weihnachtskerze nach so vielen Jahren immer noch. Sie steht auf dem Regal zwischen den Büchern. Jedes Jahr zu Weihnachten zündet er sie an. Und sie wird für immer brennen.



Gott ist im Kommen

Ein Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit
Von Franz Kamphaus und Heike Helmchen-Menke
120 Seiten, durchgehend illustriert
Hardcover mit Leseband
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1395-8
PATMOS

Dieses liebevoll ausgestattete Buch bietet aus seinem reichen Fundus geistliche Tagesimpulse für den Advent und die Weihnachtszeit. Das besondere Augenmerk gilt dabei den Frauen und Männern, von denen in den Weihnachtsgeschichten der Bibel erzählt wird. Sie machten ihre je eigenen Erfahrungen damit, dass Gott bei den Menschen ist und sie nicht allein lässt, dass er im Kommen ist und bleibt – Verheißung, Inspiration und Einladung auch für heute!

Der Traum vom Fliegen ist so alt wie die Menschheit. Der Mythos von Ikarus erzählt davon ebenso wie die genialen Entwürfe von Leonardo da Vinci. Die Montgolfières, die Brüder Wright, Charles Lindbergh und Graf Zeppelin – sie gehörten zu den Pionieren, die den Luftraum eroberten. Historische Bilder aus der Frühzeit der Luftfahrt lassen uns an ihren Abenteuern teilhaben, Plakate der Fluggesellschaften wecken Fernweh.

Thorbeckes historische Wochenkalender



Thorbeckes Flugzeuge und Luftschiffe-Kalender 2023

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 23,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-1556-6

THORBECKE



Thorbeckes Wald-Kalender 2023

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 23,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-1557-3
THORBECKE

Der Wald ist ein Lebensraum voller Wunder. Frisch austreibende Birken oder Maiglöckchen im Frühjahr, Waldreben im Sommer, Pilze im Herbst, Wildschweine im Winter – im Wald gibt es immer etwas zu entdecken. 53 historische Abbildungen zeigen Pflanzen- und Tierarten aus heimischen Wäldern. Kurze, unterhaltsame Texte laden ein, Neues über sie zu erfahren.



Thorbeckes Obst-Kalender 2023

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 23,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-1541-2
THORBECKE

Mit prachtvollen Abbildungen führt der Thorbecke Obst-Kalender durch das Jahr 2023 und bietet Woche für Woche Wissenswertes über Obstsorten aus aller Welt. Die historischen Abbildungen sorgen dafür, dass die Woche nicht schnell genug vergehen kann – denn dann darf wieder auf die nächste wunderschöne Seite geblättert werden.



PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Kraftort Wald

Mit meditativen

Hörspaziergängen auf CD

Von Christine Bierschenk

Sprecherin: Ulrike Kriener

Musik: Ruth Langhans

136 Seiten, durchgehend vierfarbig,
mit zahlreichen Fotos

Mit MP3-CD

€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1296-8

PATMOS



Kraftort Wald versammelt poetische
Texte voller kluger Einsichten. Es
führt zu den Kraftgebern der Natur
und öffnet die Augen für die geheim-
nisvolle Schönheit und Eigenart der
Bäume.

Auf der CD finden sich musikalisch
begleitete Hörspaziergänge, wobei
Klang- und Wortbilder die Ohren
öffnen und die Sinne schärfen.
Gehen, Hören und Spüren – eine
Inspiration für alle Sinne, ein
Impuls für das eigene Leben!

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Frühjahrsausgabe



erscheint im
März 2023

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

Tief empfunden und sehnsuchtsvoll
besingt der libanesische Dichter
Khalil Gibran den Reichtum der
Natur in seiner Heimat. Die frucht-
bare Erde mit ihren gepflegten
Rebstöcken und mächtigen Zedern,
das kühlende Wasser, die flirrende
Luft: Alles ist ihm ein Spiegel der
wunderbaren Schöpfung. Auch der
Wechsel der Jahreszeiten erquickt
Menschen und Tiere und unter-
streicht die Schönheit der Natur.



Erzähl uns vom Reichtum der Natur

Khalil Gibran

128 Seiten, durchgehend zweifarbig,
mit orientalischen Ornamenten

Hardcover

€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1353-8

PATMOS

VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice

Hauptstr. 37

D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900633