

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

genießen • verschenken • bedenken

Lebe gut

NR. 28 FRÜHLING / SOMMER 2023 WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

Ihr
NEUES
Kunden-
magazin

© JULIA SULKOVSKA/SHUTTERSTOCK

**UNSICHERE
ZEITEN**

*Keine Angst vor
der Angst!*

UM-CARE

*Care-Arbeit –
mehr Revolution
wagen!*

**AYURVEDISCHE
KÜCHE**

*Für Körper, Geist
& Seele*

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.



26. FEBRUAR:

Im Gespräch mit Anette Heizmann
**Fasten und mehr. Gutes Leben
mit Hildegard von Bingen**



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
© 2023 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand März 2023
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

EDITORIAL

*Am Grunde des Herzens
jedes Winters liegt ein Frühlingsahnen
und hinter dem Schleier jeder Nacht
verbirgt sich ein lächelnder Morgen.*

KHALIL GIBRAN

Liebe Leserinnen und Leser,

Eine winterliche Welt von nicht enden wollenden Kriegen und Krisen... Ich weiß nicht, wie es Ihnen damit geht. Mir jagt es Mal um Mal eiskalte Schauer über den Rücken. So recht warm und wohl ums Herz mag es mir an manchen Tagen nicht werden.

Aber da ist auch eine andere Seite. Die Welt im Winter ist ja nicht nur unwirtlich, eine Zeit der Starre und des Stillstands. Der Winter ist zugleich eine Zeit der Wende und vorsichtigen Vorbereitung. Unter dem, was brach zu liegen scheint, verbirgt sich – genau besehen – behutsam aufbrechendes neues Leben.

Der Welt wohnt ein entschiedener Wille zur Zukunft inne, eine unzerstörbare Liebe zum Leben und kreative Kraft zur Entwicklung und Entfaltung, die mich zuversichtlich stimmt. Es ist wie eine stille Erinnerung voller Energie: Habt Mut. Gebt die Hoffnung nicht auf. Nie. Mögen die Zeiten noch so dunkel und die Welt noch so winterlich sein, in der Tiefe der Nacht erwacht der neue Tag, und mitten im Winter eine Ahnung vom nahenden Frühling.

Auch das ist gutes Leben: Darauf zu vertrauen und diese Gewissheit nicht aufzugeben, denn sie birgt die Kraft, auch schwierige Zeiten unbeschadet zu bestehen. *Lebe gut* lädt Sie ein. Noch ist das Jahr ja neu genug, das Leben einmal anders zu probieren, sich an diese Hoffnung zu halten und zu erfahren, wie diese Hoffnung Sie hält, meint

Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand

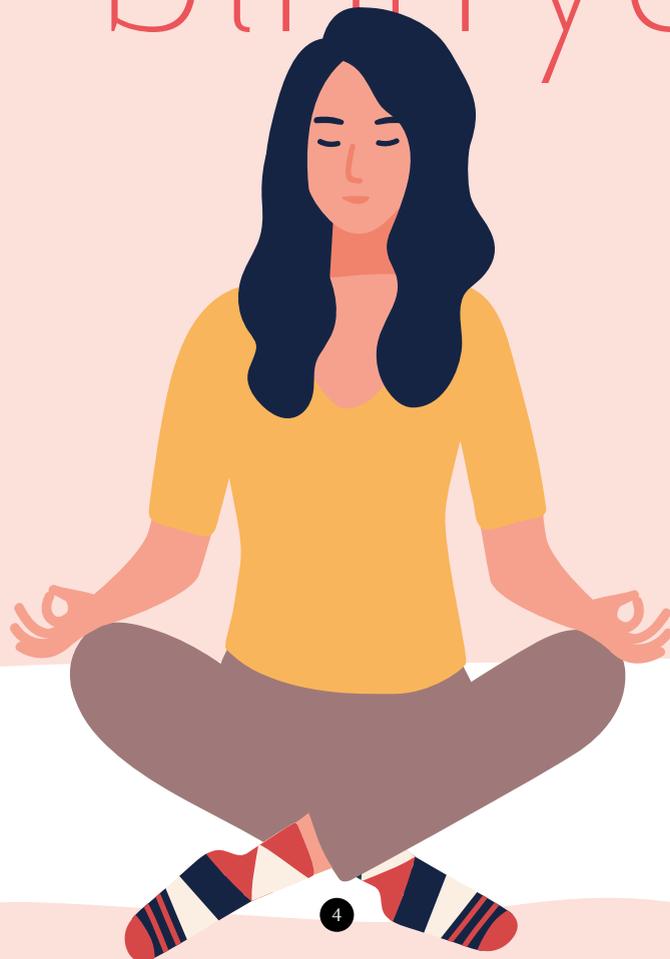


Der vietnamesische Zen-Meister und global engagierte Vertreter des Buddhismus Thich Nhat Hanh setzte sich unermüdlich für Frieden und soziale Gerechtigkeit ein. Seine Einsicht ist aktueller denn je: Gegen Gewalt und für Frieden können wir nur dann wirksam auftreten, wenn wir eingeübt haben, eigene Gefühle von Ohnmacht, Ärger, Angst und Wut wahrzunehmen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Um die Herzen der anderen zu verändern, sagt Thich Nhat Hanh, müssen wir zuerst das eigene Herz verändern. Die Meditation der Achtsamkeit verhilft zu Klarheit über diese Zusammenhänge, zu psychischer Stabilität, spiritueller Stärke und Mut.

Sein Klassiker »Innerer Frieden – äußerer Frieden« erscheint nun endlich wieder neu – erstmals mit einem Vorwort von Jane Goodall.

Friede sein bình yên



»Das Leben ist voller Leiden, es ist aber auch voller Wunder: der blaue Himmel, der Sonnenschein, die Augen eines kleinen Kindes. Es gibt nicht nur Leiden. Wir müssen ebenso mit den Wundern des Lebens in Berührung sein. Sie sind in uns und um uns herum, überall, zu jeder Zeit.

Sind wir nicht glücklich, nicht friedvoll, dann können wir Frieden und Glück auch nicht mit anderen teilen, noch nicht mal mit denen, die wir lieben, mit denen wir zusammenleben. Sind wir friedvoll, sind wir glücklich, können wir lächeln und blühen wie eine Blume, und jeder Mensch in unserer Familie, in unserer Gesellschaft wird von unserem Frieden profitieren.

Müssen wir uns besonders anstrengen, um die Schönheit des blauen Himmels zu genießen? Müssen wir üben, um uns daran zu erfreuen? Nein, wir erfreuen uns einfach daran. Jede Sekunde, jede Minute unseres Lebens können wir so leben. Wo immer wir sind und zu jeder Zeit, haben wir die Möglichkeit, den Sonnenschein zu genießen, das Zusammensein mit anderen, ja sogar die Empfindung, die unser Atem hervorruft. Wir brauchen nicht weit weg zu reisen, um uns am blauen Himmel zu erfreuen. Wir brauchen uns nicht die Zukunft vorzustellen, um zu genießen, dass wir atmen. Wir können uns davon in diesem Augenblick berühren lassen. Es wäre schade, wenn uns nur das Leiden bewusst wäre.

Wir sind meist so beschäftigt, dass wir den Menschen, die wir lieben, mit denen wir vielleicht zusammenleben, und uns selbst kaum große Aufmerksamkeit schenken. Wir haben unser Leben so organisiert, dass wir noch nicht einmal in unserer Freizeit wissen, wie wir mit uns selbst in Kontakt kommen. Wir finden immer neue Wege, diese kostbare Zeit zu verschwenden – wir schalten den Fernseher ein, greifen zum Telefon, blättern in Zeitschriften oder fahren mit dem Auto in der Gegend herum. Wir sind nicht daran gewöhnt, mit uns selbst zu sein; wir verhalten uns so, als ob

wir uns selbst gar nicht mögen; wir versuchen ständig, uns selbst zu entzinnen.

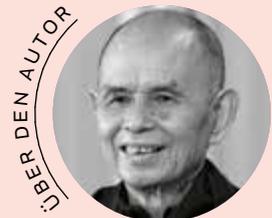
Meditation bedeutet, stets aufmerksam dafür zu sein, was geschieht – in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unserem Bewusstsein und in der Welt. Jeden Tag sterben Tausende Menschen, auch Kinder, an Unterernährung, im Krieg oder bei Terroranschlägen. Und doch ist der Sonnenaufgang wundervoll, und die Rose, die heute Morgen vor der Mauer blühte, ist ein Wunder. Das Leben ist beides: Es ist voller Schrecken, und es ist wunderbar. Meditieren bedeutet, mit beiden Aspekten in Berührung sein. Glauben Sie nicht, wir müssten ernst und feierlich gestimmt sein, um zu meditieren. Aber wir werden viel lächeln, wenn wir gut meditieren.« THICH NHAT HANH

»Zum Glück gibt es viele tapfere Menschen, die für Frieden und Gerechtigkeit und ein Ende von Diskriminierung kämpfen. Im Kampf gegen die Arroganz und Gier nach Macht und Reichtum, die die biologische Vielfalt und die natürlichen Ressourcen des Planeten Erde zerstören, Millionen von Menschen aus ihrer Heimat vertreiben und Millionen in Armut stürzen ... Die Worte aus ›Innerer Frieden – äußerer Frieden‹ können all jenen Trost spenden, die für eine bessere Welt beten und arbeiten.«
Aus dem Vorwort, Jane Goodall

Thich Nhat Hanh

(1926–2022) war einer der bedeutendsten Zen-Meister und weltweit bekannter Friedensaktivist. Er floh 1975 vor dem Vietnamkrieg zunächst in die USA, engagierte sich für die Rettung der vietnamesischen »Boat people« und ging anschließend nach Frankreich. Dort begründete er das Meditationszentrum Plum Village. Martin Luther King schlug ihn 1967 für den Friedensnobelpreis vor. 2017 erhielt er die Ehrenmedaille des Union Theological Seminary von New York in Anerkennung seiner bemerkenswerten globalen Bemühungen. 2018 ging er zurück nach Vietnam, wo er am 22. Januar 2022 verstarb.

FOTO: © KLAUS H. SCHICK



Innerer Frieden – äußerer Frieden

Zum wahren Selbst finden und Liebe in die Welt bringen
112 Seiten, Hardcover
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1430-6

PATMOS

Sich von der Angst **nicht alles gefallen lassen**

Ängste in unsicheren Zeiten sind ganz normal, doch sie können uns lähmen und handlungsunfähig machen. Dadurch werden sie oft noch größer. Welchen Ausweg aus dem Teufelskreis der Angst gibt es? Oder lassen sich unsere Ängste vielleicht sogar konstruktiv nutzen? Der erfahrene Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychiatrie Christian Firus zeigt, dass es darum geht, die Angst nicht zu verleugnen, sondern sich ihr zuzuwenden, um sie besser zu verstehen und mit ihr besser umgehen zu können.

Lebe gut: Klimakollaps, Artensterben, jetzt auch noch Krieg – viele reagieren darauf mit Angststörungen, Gefühlen von Hilflosigkeit, Depressionen ... Berechtigterweise? Oder eher Symptome einer neuen »Hypersensibilität«?
Christian Firus: Das sind sehr verständliche Reaktionen. Die Welt verändert sich rasant und – im Gegensatz zu früher – bekommen wir das alle hautnah, sozusagen in Echtzeit mit. Gleichzeitig ist es immer schwierig, wenn einem etwas abhandenkommt, woran man sich gewöhnt hatte. Damit umzugehen, ist die große Herausforderung.

Liegen die Ursachen für das verbreitete Gefühl von Überforderung und Unsicherheit nicht auch im medialen Dauerfeuer, Push-Nachrichten, dem Verlieren in sozialen Netzwerken ...

Die digitalen Möglichkeiten tragen mit Sicherheit zum Erleben von Bedrohung bei. Deswegen ist es auch so wichtig, deren Konsum sehr deutlich zu beschränken. Je schlechter es einem geht, desto weniger Nachrichtenkonsum ist ratsam. Denn: Die Nachrichtenwelt und die sozialen Medien nutzen die in der Evolution entstandene Verzerrung ins Negative aus. Sie bedingt, dass wir unreflektiert viel schneller auf Negatives anspringen als auf Positives. Und leider funktionieren auch die sogenannten sozialen Medien so: Sie leben von Klicks und Likes, die man leider eher durch negative Berichte als durch positive erhält.

»In jeder Krise steckt auch eine Chance«. So abgegriffen dieser Satz ist – falsch muss er deshalb noch lange nicht sein. Hilft es also, sich aus der Defensive zu wagen, die Angst bei den Hörnern zu packen und den Anforderungen unserer Zeit offensiv zu begegnen?
Unbedingt! Wir hätten als Menschheit nicht überlebt, wenn wir diese Kompetenz nicht entwickelt hätten. Resilienz – Widerstandskraft – entsteht immer nur an den Herausforderungen.

Angstgefühle zu unterdrücken oder zu überspielen, greift meist zu kurz.

Andererseits kann sich die Angst auch als Scheinriese entpuppen. Was hat es eigentlich mit den Ängsten auf sich, die uns immer wieder heimsuchen?

Sie können Hinweis auf Zurückliegendes sein, das leider immer noch in mein Leben reicht. Dann sind sie ein Fingerzeig, mich darum zu kümmern. Denn wenn die Ursache eine alte Wunde ist, sollte ich mich heute um ihre Versorgung kümmern. Meist erscheinen diese Ängste zunächst viel größer als sie sich bei näherer Beschäftigung herausstellen, also als Scheinriesen.

Und gibt es Strategien, um mit Ängsten grundsätzlich besser umgehen zu können, sie auf ihr »gerechtfertigtes« Maß zu stützen?

Wichtig erscheint mir, sich zunächst für die eigenen Ängste nicht zu verurteilen, sondern im Gegenteil: sich ihnen und damit mir selbst freundlich zuzuwenden, ggf. auch mit therapeutischer Unterstützung.

Für die Überwindung von Vorurteilen und Ängsten bedarf es der Begegnung mit dem Fremden und Ungewohnten – so Ihre These. Gibt es dafür ein treffendes Beispiel?

Dem Fremden zu begegnen ist sowohl nach innen wie nach außen horizonsweiternd. Innere Ängste, denen man sich bisher zu entziehen versucht hat, können sich als Tor zu neuen Ressourcen und Kreativität erweisen. Im Äußeren zeigt sich immer wieder, dass die persönliche Begegnung Vorurteile abbaut. Z.B. zeigten weiße US-Marines immer weniger rassistische Vorurteile, je häufiger sie mit schwarzen Marines unterwegs waren.

Man muss sich von seiner Angst nicht alles gefallen lassen, so der berühmte Psychiater Viktor Frankl – der vier KZs überlebte. Eine sinnvolle Ermutigung, die eigene Angst zu reflektieren – und sie dadurch »handhabbar« zu machen, ihr sogar trotzen zu können?

Ein ganz zentraler Gedanken: Trotzskraft ist Resilienz. Frankls Perspektive erweitert den Handlungsspielraum entscheidend. Er schaut nicht

auf die Defizite, sondern auf die Handlungsmöglichkeiten. Psychosomatische Forschung zeigt eindrucksvoll, dass das mit mehr seelischer und körperlicher Gesundheit einhergeht.

U
B
E
R
D
E
N
A
U
T
O
R



Dr. med. Christian Firus

ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie sowie TV-Experte. Er ist Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg. Seine Schwerpunkte sind die Behandlung von Depressionen, Burnout und Traumafolgestörungen sowie die Förderung seelischer Gesundheit. Weitere Infos unter www.christian-firus.de

FOTO: © PRIVAT



Wenn die Welt aus den Fugen gerät

Vom Umgang mit Angst in unsicheren Zeiten
208 Seiten, Klappenbroschur
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1458-0

PATMOS

Care-Arbeit – das Sich-Kümmern um Hausarbeit, Kindererziehung, Pflege, Freundschaften, um soziales und globales Miteinander – ist »systemrelevant« und sollte in die Mitte ökonomischer Theorie und Praxis rücken.

Zwei Autorinnen kritisieren ein Wirtschaftssystem, das diesen »unbezahlten Sektor« ignoriert. Sie fordern, dass sich dieses Denken ändern muss und nehmen Care-Arbeit und Natur zum Ausgangspunkt für ein zukunftsfähiges Wirtschaften. Schließlich geht es darum, wie acht Milliarden Menschen im verletzlichen Lebensraum Erde gut zusammenleben können.

60 kurze Texte – mal nüchtern analysierend, mal humorvoll, mal optimistisch stimmend, immer erhellend – zeigen, wie und wo sich Auswege aus dieser seltsamen Unordnung finden lassen und eine lebenswerte Zukunft für alle denkbar wird.

© SHUTTERSTOCK

Mehr Gerechtigkeit wagen!



Um-Care

Wie Sorgearbeit die Wirtschaft revolutioniert

160 Seiten, Klappenbroschur
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1441-2

PATMOS

Lebe gut: Was hat Sie umgetrieben, sich mit Sorgearbeit zu beschäftigen – und darüber ein Buch zu schreiben?

Ina Praetorius: Ich befasse mich als Sozialethikerin seit den 1980er Jahren mit dem Thema. Damals führten wir die «Feministische Hausarbeitsdebatte». Wir hatten zwar noch wenig Statistik zur unbezahlten Care-Arbeit, aber es war schon klar, dass es sich um ein beachtliches Volumen notwendiger Grundlagenarbeit handelt, die die Wirtschaftswissenschaft einfach als Nichtarbeit definiert. Diesen Skandal haben wir aufgedeckt. Inzwischen ist vielfach statistisch erwiesen: Die un- und unterbezahlte Care-Arbeit ist der mit Abstand grösste Wirtschaftssektor.

Uta Meier-Gräwe: Ich war an der Uni in Gießen in den 1990er Jahren selbst an der Auswertung der Daten beteiligt. Jetzt bin ich pensioniert und möchte mit diesem Buch zeigen, dass es einen grundlegenden Wandel in der Organisation unseres Zusammenlebens braucht. Nicht aus Zufall ist im Untertitel unseres Buches von Revolution die Rede. Es geht um das, was auch die Klimabewegung «system change» nennt.

Sie schlagen vor, unbezahlte Care-Arbeit im Bruttosozialprodukt abzubilden. Bei der Pflege von Angehörigen ist das nachvollziehbar. Wie verhält es sich aber beim Kochen, Putzen oder bei der Steuererklärung? Können diese Tätigkeiten überhaupt gemessen werden?

IP: Ja, sie werden längst gemessen.
UMG: In Deutschland gibt es seit 1991/92 repräsentative Zeitbudgeterhebungen des Statistischen Bundesamtes, in denen die einzelnen Arten von unbezahlter Arbeit detailliert erfasst werden. Das Ergebnis: Insgesamt wird ein Drittel mehr Zeit in unbezahlte Arbeit investiert als in den Erwerbsektor. Selbst bei einer geringen Bewertung mit einem Nettostundenlohn von € 9,25 würde die Bruttowertschöpfung der Haushaltsproduktion € 987 Mrd. betragen. Das sind knapp 40 Prozent der gesamten Bruttowertschöpfung.

Unsere »patriarchale, kapitalistische Ordnung«, so Ihre These, verantwortet so Überflüssiges und Schädliches wie Plastikverpackungen, Finanzprodukte oder Luxuslimousinen. Aber kaufen wir nicht alle gerne Billigklamotten, nutzen Billigflüge und Plastikverpackungen?

IP: Manche Dinge erscheinen uns hier billig. Aber bis heute kann sich nur ein kleiner Teil der Menschheit Flugreisen leisten. Außerdem wissen wir inzwischen, dass der menschengemachte Klimakollaps Realität ist. Die Menschheit muss also ihren Konsum ohnehin umorientieren, nicht nur weil er extrem ungleich verteilt ist, sondern weil wir damit uns selbst zerstören. Zum Glück beweisen Forschungen, dass uns in den »reichen« Ländern die vielen kaufbaren Dinge gar nicht mehr glücklich machen. Wir wünschen uns anderes: Zugehörigkeit, sinnvolle Tätigkeiten, Ruhe, Care.

Care-Leistungen müssen in Zukunft über Digitalisierungsgewinne und Produktivitätsfortschritte mitfinanziert werden – so Ihre Forderung. Sind solche Forderungen im Rahmen einer globalisierten Weltwirtschaft nicht etwas realitätsfern?

UMG: Die Entwicklungsorganisation Oxfam hat im Jahr 2017 berechnet, dass acht Männer mehr besitzen als die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung. Durch die Pandemie hat sich die globale Ungleichheit noch verstärkt. Wir finden diese extreme Ungleichheit unsäglich, nicht die angemessene Anerkennung lebensnotwendiger Tätigkeiten.

Care-Arbeit findet im Dienstleistungssektor und im privaten Umfeld statt. In welchem Sektor gibt es hinsichtlich ihrer Wertschätzung und gerechteren Entlohnung die größeren Defizite?

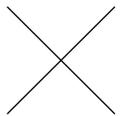
UMG: In der Standardökonomie spricht man bis heute von einem »unterbrechungsbedingten Humankapitalverlust«, wenn Frauen in Teilzeit gehen oder vorübergehend nicht erwerbstätig sind, weil sie Kinder betreuen oder Alte pflegen. An dieser Begrifflichkeit wird deutlich: Es handelt sich um einen Webfehler im System. Dass die Löhne in vielen Sorgeberufen bis heute deutlich niedriger

liegen als zum Beispiel in der Autoindustrie oder in der IT-Branche und dass Haushaltsproduktion ganz gratis geleistet wird, das sind zwei Seiten derselben Medaille.

Die vielzitierte Doppelbelastung von Berufstätigen wird, so Ihre These, vor allem von Frauen getragen. Weshalb ist es erwachsenen Menschen nicht zuzutrauen, dieses Problem innerhalb ihrer Beziehung selbst zu lösen?

IP: Private Neuverhandlungen der herkömmlichen Arbeitsteilung finden ständig statt, und das ist gut. Aber sie allein können den Webfehler im System nicht beheben.

UMG: Das Problem zu individualisieren, ist üblich, aber zu einfach. Es kann nicht sein, dass am Ende wieder einzelne Frauen schuld sind, wenn der größere, der lebensnotwendige Teil der Arbeit systematisch aus der so genannten »Ökonomie« ausgeschlossen wird.



UBER DIE AURORIN



Ina Praetorius

Dr. theol., studierte Germanistik und Evangelische Theologie. Sie ist freie Autorin und Referentin in der Erwachsenenbildung.

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Postpatriachale Theologie, Ethik und Spiritualität.

www.inapraetorius.ch

FOTO © PRIVAT

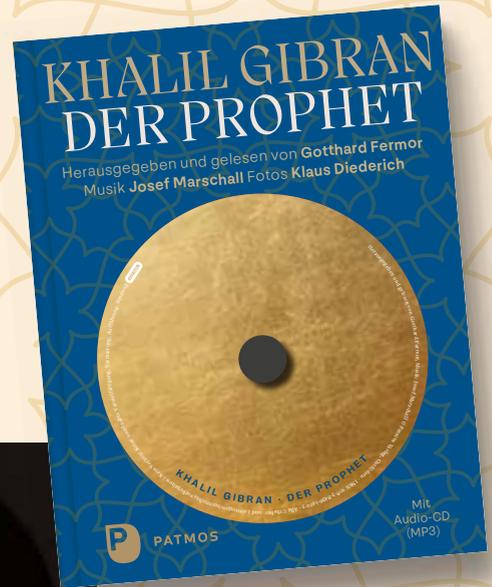
UBER DIE AURORIN



Dr. Uta Meier-Gräwe

Haushaltswissenschaftlerin und Soziologin, ist Professorin em. für Wirtschaftslehre des Privathaushalts und Familienforschung an der Universität Gießen, Sachverständige für den Ersten und Zweiten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung. Sie ist Mitautorin des »Equal Care Manifests 2020« und hat 2022 WiC e.V. Deutschland mitgegründet.

FOTO © PRIVAT



Khalil Gibran Der Prophet

128 Seiten, Hardcover, vierfarbig, mit
Fotografien
Mit Audio-CD

€ 27,- [D] / ISBN 978-3-8436-1402-3

PATMOS

100 JAHRE »DER PROPHET«

Mit seinem Buch der Reden des Propheten Almustafa hat der libanesische Dichter Khalil Gibran 1923 ein Meisterwerk und ein »Kultbuch« geschrieben, das auf der ganzen Welt zu den Bestsellern gehört. Seit Jahrzehnten entdeckt jede Generation wieder neu die Schönheit und Tiefe seiner Texte. 100 Jahre nach der ersten Auflage erscheint das Werk jetzt als bibliophil

gestaltetes Buch zum Lesen, Schauen und Hören. Das Buch ist gestaltet mit Fotografien des Fotokünstlers Klaus Diederich. Die beigegefügte Audio-CD enthält den vollständigen Text, gelesen von Gotthard Fermor, umrahmt von einer eigens komponierten Musik von dem Pianisten Josef Marschall.

Von der Freude und vom Leid

Dann sagte eine Frau: Sprich uns von der Freude und vom Leid.

Und er antwortete:

Eure Freude ist euer Leid ohne Maske.

Und derselbe Brunnen, aus dem euer Lachen aufsteigt, war oft von euren Tränen erfüllt.

Und wie könnte es anders sein?

Je tiefer sich das Leid in euer Sein eingräbt, desto mehr Freude könnt ihr fassen.

Ist nicht der Becher, der euren Wein enthält, dasselbe Gefäß, das im Ofen des Töpfers gebrannt wurde?

Und ist nicht die Laute, die euren Geist besänftigt, dasselbe Holz, das mit Messern ausgehöhlt wurde?

Wenn ihr fröhlich seid, schaut tief in eure Herzen, und ihr werdet finden, dass nur das, was euch Leid bereitet hat, euch auch Freude gibt.

Wenn ihr traurig seid, schaut wieder in eure Herzen, und ihr werdet sehen, dass die Wahrheit um das weint, was euch Vergnügen bereitet hat.

Einige von euch sagen: »Freude ist größer als Leid«, und andere sagen: »Nein, Leid ist größer.«

Aber ich sage euch, sie sind untrennbar.

Sie kommen zusammen, und wenn einer allein mit euch am Tisch sitzt, denkt daran, dass der andere auf eurem Bett schläft.

Wahrhaftig, wie die Schalen einer Waage hängt ihr zwischen eurem Leid und eurer Freude.

Nur wenn ihr leer seid, steht ihr still und im Gleichgewicht.

Wenn der Schatzhalter euch hochhebt, um sein Gold und sein Silber zu wiegen, muss entweder eure Freude oder euer Leid steigen oder fallen.



Erzähl uns vom Reichtum der Natur

128 Seiten, zweifarbig mit orientalischen Ornamenten, Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1353-8

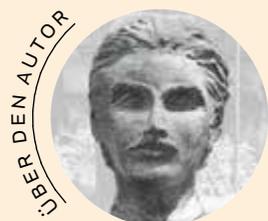
PATMOS



Der Prophet – Kindern erzählt

64 Seiten, durchgehend vierfarbig
Hardcover
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1403-0

PATMOS



Khalil Gibran

(1883–1931) ist weltbekannter Dichter und Maler mit libanesischen Wurzeln. Sein 1923 veröffentlichtes Werk

»Der Prophet« wurde zum Weltbestseller.

FOTO: © WIKICOMMONS

Wenn alles anders kommt

Zwischen Erschütterung und Neuorientierung
Was mich durch Krisenzeiten trägt
Von Josef Epp
152 Seiten mit Kunstabbildungen
Hardcover
€ 19,- [D] / ISBN 798-3-8436-1444-3

PATMOS

Loslassen – die Kunst, die vieles leichter macht

Von Irmtraud Tarr
136 Seiten, Paperback
€ 16,- [D] / ISBN 798-3-8436-1457-3
PATMOS

Loslassen ist ein Lebensthema. Mit jedem Atemzug müssen wir etwas loslassen, mit jedem Tag müssen wir etwas verabschieden und uns bereit machen für Neues. Doch nicht nur bei den großen Lebensaufgaben, auch bei den kleinen Alltagsdingen fällt uns genau das oft schwer. Es kann jedoch eine stilvolle Angelegenheit sein, gerade wenn es darum geht, wann es an der Zeit ist, eine unerfreuliche Beziehung zu beenden, einen Schlussstrich unter ein verlustreiches Objekt zu ziehen oder sich von überfordernden Aufgaben zu lösen. Je mehr es gelingt, sich dem zu öffnen, was ist und was ansteht, desto besser sind wir auch für die großen Lebensabschiede gerüstet.

Dieses Buch will dazu anregen, sich selbst einige Fragen zu stellen – und hat dabei ungewöhnliche, nachdenkenswürdige und ganz praktische Ideen für die Antworten im Gepäck.

Krisenerfahrungen sind Teil des Lebens: Verlust, Krankheit, berufliche Erschütterung, Trennung. Krisen werden jedoch individuell höchst unterschiedlich erlebt. Was aber steht hinter Krisen, welche »Gesichter« haben sie und welche zentralen Fragen werfen sie auf? Was kann in Krisen wichtige (Neu-)Orientierungen geben?

Persönliche Erfahrungsberichte verleihen dem Buch ein hohes Maß an Authentizität. Dabei geht es nicht darum, Betroffenheit zu erzeugen. Vielmehr öffnen sich die individuellen Krisensituationen für Fragen und Impulse, die Leserinnen und Lesern zur Reflexion und zum Umgang mit der eigenen Krise dienen.



Streu Glitzer drauf ...



Wenn die Orte ausgehen, bleibt die Sehnsucht nach Heimat

Eine Fluchtgeschichte von damals – und heute?

Von Andrea Schwarz

120 Seiten mit Abbildungen, Hardcover
€ 15,- [D] / ISBN 798-3-8436-1434-4

PATMOS

Nachdem beide Eltern gestorben sind, findet Andrea Schwarz im Nachlass ihrer Mutter eine aus Lederflicken zusammengesetzte Brieftasche aus einem dänischen Internierungslager für deutsche Flüchtlinge und macht sich daran, den Spuren der Geschichte ihrer Eltern nachzugehen. Eine Geschichte von Krieg, Flucht und Vertreibung und von der Sehnsucht nach Heimat – in der auch junge Flüchtlinge aus der Ukraine und Afghanistan zu Wort kommen. Ein Plädoyer dafür, unsere Welt so zu gestalten, dass niemand mehr seine Heimat verlassen oder flüchten muss.



Mitgeschöpfe

Vom Umgang mit Tieren aus christlicher Sicht
Von Bernd Kappes, mit einem Beitrag von Jane Goodall

264 Seiten, Hardcover
€ 24,- [D] / ISBN 798-3-8436-1413-9

PATMOS

Lange hat die vom Christentum geprägte Kultur den Menschen als »Krone der Schöpfung« betrachtet und aus der eigenen Überlegenheit ein fast uneingeschränktes Nutzungsrecht an Tieren abgeleitet. Die Bibel spricht allerdings von den Tieren als »Mitgeschöpfe« – was folgt daraus für heute?

Bernd Kappes geht den Fragen nach einem verantwortungsvollen Umgang mit Tieren nach und bringt biblisch-theologische, philosophische, naturwissenschaftliche, ethische und politische Perspektiven miteinander ins Gespräch – und gut verständlich auf den Punkt. Für alle, die die Barbarei industrieller Tiernutzung nicht länger unterstützen und der Frage auch aus christlicher Perspektive nachgehen wollen. Mit einem Beitrag von Jane Goodall.



Streu Glitzer drauf!

Geschichten von Gottesbegegnungen im Alltag
Von Marie-Pasquale Reuver

160 Seiten, Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 798-3-8436-1443-6

PATMOS

In kurzen Texten beschreibt die Autorin, wo sich Gott im scheinbar Banalen finden lässt. Sie erzählt vom Wunder, dass Jesus wusste, wo der nächste Aldi ist, wo ihr die Auseinandersetzung zwischen Gut und Böse in Fantasy-Literatur begegnet und wie sich zähe Besprechungen als Übung für Dankbarkeit nutzen lassen. Mal lustig, mal nachdenklich, aber immer mit Tiefgang sind die Geschichten eine Fundgrube für alle, die sich nach einem geerdeten Glauben sehnen.

Mit Jörn Heller die Launen der Natur entdecken

WUSSTEN SIE, DASS AUCH GÜRTELTIERE DEN GÜRTEL ENGER SCHNALLEN MÜSSEN? Oder dass

die Hai-Kuh Gedichte liebt? Mit Witz und Esprit nimmt Jörn Heller unsere Mitgeschöpfe ins Visier und zeigt, dass uns die Tiere in Sachen Lebensfreude stets einen Schritt – oder ein Bein – voraus sind.



Der Mensch ist bekanntlich ein launisches Wesen, und gute Laune gehört nicht unbedingt zu den hervorstechendsten Eigenschaften seines Charakters. Dies wird wohl auch der Grund sein, dass gute Laune gerne mit Tieren in Verbindung gebracht wird, wobei die tierisch gute Laune ganz unabhängig ist von der verfügbaren Beinanzahl. Wussten Sie etwa, dass Einbeiner sich manchmal viel entspannter durch den Alltag bewegen als wir Zweibeiner? Dass man Widerständen auch mühelos ohne Bein gegenüber treten kann? Dass es Sechsbeiner gibt, für die Zukunftsängste reine Zeitverschwendung sind? Und dass man die Dinge besonders gelassen nimmt, wenn man sein Leben mit vierzehn Beinen in dunklen Ritzen verbringen muss? Wenn nicht, dann kommen Sie als Leser oder Leserin dieses tierischen Büchleins gerade recht.

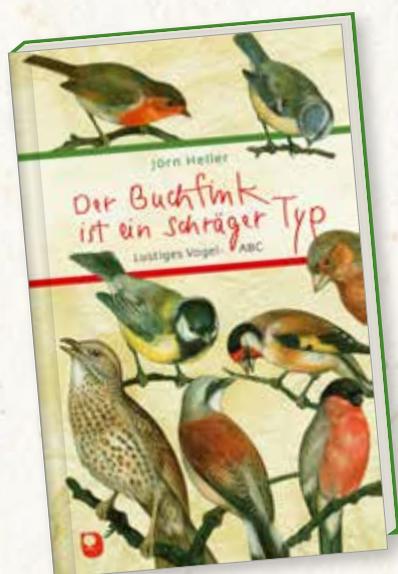


Bachforelle

Bachforelle müsste man sein:
regungslos im Wasser stehn,
geduldig allem, was da kommt,
mit kühlem Kopf entgegensehn,

taumelfrei und strudelsicher,
seelenruhig an jedem Tag,
begegnen jedem Widerstand
mit einem leichten Flossenschlag!

aus: Tierisch gute Laune © Verlag am Eschbach 2023



Jörn Heller

Der Buchfink ist ein schräger Typ

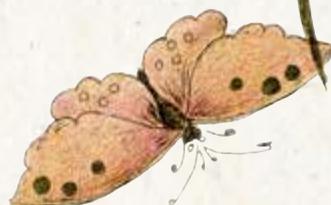
Lustiges Vogel-ABC

Mit Illustrationen

48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden,

€ 10,- [D] / ISBN 978-3-86917-915-5

ESCHBACH



DER AUTOR



Jörn Heller

ist gelernter Theologe und Buchhändler. Seit 2004 lebt und arbeitet er in Siegen. Wenn er nicht gerade im Laden steht, macht er lange Wanderungen, bei denen ihm dann Gedichte einfallen.

FOTO: © PRIVAT



Jörn Heller

Tierisch gute Laune ...

... auf null bis vierzehn Beinen

Mit Illustrationen

48 Seiten, 12 x 19 cm, vierfarbig, gebunden,

€ 10,- [D] / ISBN 978-3-98700-001-0

ESCHBACH



Lebensfreude

Komm, ich lad dich ein, das Leben zu begrüßen
Komm, wir gehn durchs Gras mit nackten Füßen
Komm, wir springen mutig in die Wellen
Komm, wir wolln uns in die Sonne stellen
Komm, wir essen buntes Eis in Tüten
Komm, wir stecken unsre Nasen in die Blüten
Komm, wir schlafen draußen, wo die Vögel leben
Komm, und lass uns heute eine Feier geben
Einfach so, für alle, die wir mögen
Komm, wir haben doch nur dieses eine Leben

Doris Bewernitz



Zum **Glück** gibt's tausend Gründe

EIN WAHRER SCHATZ IST DIESES BUCH:
an Gedanken, Gedichten, Geschichten und Zitaten. Sie alle schenken Lebensfreude oder zeigen, wo sie sich finden lässt. Die Quelle dazu trägt jeder bereits in sich. Denn zur Lebensfreude braucht es kein Geld, sondern Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge. In ihnen steckt der Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit. Dann kommt die Lebensfreude wie von selbst.

Ja, wer möchte das nicht?! Sorgenfrei, glücklich, unbeschwert – sich des Lebens freuen. Die gute Nachricht zuerst: Um mehr Glück, Lebenszufriedenheit und Lebensfreude zu empfinden, sind wir weder auf Reichtümer noch auf besondere Situationen angewiesen.

Aber es gibt einige Dinge, die das glückselige Gefühl begünstigen. Zu den „Glücksfaktoren“ zählen neben der Pflege der sozialen Beziehungen, also Freundschaften und dem Familiennetzwerk, auch die persönliche Lebenseinstellung und die Offenheit für Veränderungen im Leben.

Vermeiden sollten wir außerdem, uns zu vergleichen mit dem Leben, dem Aussehen, dem Besitz und dergleichen anderer. Schon Krishnamurti sagte sehr treffend: „Willst du dir den Tag vermiesen, fange an dich zu vergleichen.“

Wahre Lebensfreude ist insbesondere nicht zu verwechseln mit dem Vergnügen, das verbunden ist mit einem Reiz, der in einem Höhepunkt gipfelt, und in der Regel käuflich ist. Stellen Sie sich die Fahrt mit der Achterbahn vor oder den Kauf eines tollen Kleidungsstücks. Dieser „Spaß“ ist meist nicht von langer Dauer, weshalb das nächste Vergnügen schon bald ersehnt wird.

Lebensfreude dagegen ist vielmehr eine Lebenseinstellung, und nachhaltige Lebensfreude hat ihre Quelle in der eigenen Zufriedenheit.

Ganz entscheidend für unser glückliches Lebensgefühl ist nämlich der Blick darauf, wie wir uns und unsere Lebenssituation betrachten und bewerten. Wenn wir den Blick für die Schönheit der Natur nicht verlieren, wenn wir das Wunderbare im Alltäglichen wertschätzen können, wenn wir auch in widrigen Umständen eine Chance sehen und wenn wir nicht zu streng mit uns umgehen, erleben wir: Zum Glück gibt's tausend Gründe.



Claudia Peters (Hg.)

Das Buch der Lebensfreude

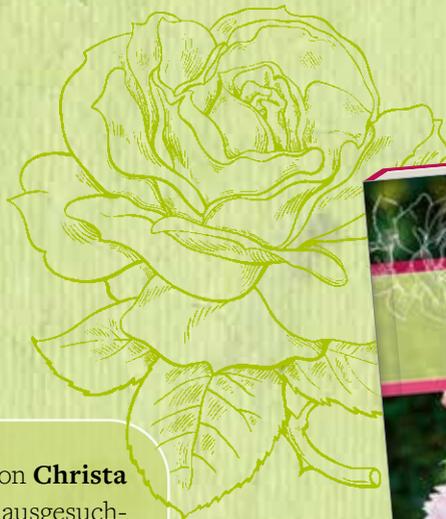
Mit Illustrationen
144 Seiten, vierfarbig, gebunden
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-006-5

ESCHBACH

Und wieder blühen **Rosen**

ROSEN SIND WUNDERWERKE DER NATUR – und menschlicher Pflege. Kaum jemand, der durch blühende Rosen nicht angezogen und verzaubert wird. Ihre Blüten und Blätter verkörpern Schönheit und ihre Stacheln („Dornen“) Schutz. Ob in der Kunst oder in der Dichtung: Rosen inspirieren. Die älteste bekannte Darstellung einer Rose ist über 3.500 Jahre alt – gefunden in einem Palast auf Kreta. Der Ursprung der wilden Rose soll in China liegen, von wo aus sie sich auf der ganzen Erde verbreitete. Die erste „Kulturrose“, die in Deutschland vor genau 250 Jahren gezüchtet wurde, heißt „Perle von Weißenstein“ und stammt aus dem Jahr 1773. Rosen zu verschenken ist mit der Botschaft verbunden: So wichtig bist du mir! Farbe und Anzahl wurden mit der Zeit symbolisch aufgeladen: So stehen rote Rosen für Liebe und Leidenschaft, gelbe Rosen für Freundschaft, rosa Rosen für Dankbarkeit, weiße Rosen für Abschied, orangefarbene Rosen für Sehnsucht. Auch die Zahl der Rosen hat einen Symbolwert: So signalisiert eine einzelne rote Rose Liebe auf den ersten Blick, sechs das Versprechen der Treue, elf die Liebeserklärung an den Liebingsmenschen ...

„Es gibt Augenblicke, in denen eine Rose wichtiger ist als ein Stück Brot.“
Rainer Maria Rilke



Das Buch *Und wieder blühen Rosen* von **Christa Spilling-Nöker** wurde gestaltet mit ausgesuchten Rosenfotografien der Deutschen Rosengesellschaft e. V. Die Deutsche Rosengesellschaft e. V. wendet sich gleichermaßen an Rosen-Einsteiger und an fortgeschrittene Rosenliebhaber. Hier finden Rosenliebhaber ein Forum, wo man fachliche Informationen, kostenfreie Beratung durch Rosenexperten, Tipps und Hintergrundwissen für das eigene Rosen-Hobby erhält.

Deutsche Rosengesellschaft e. V.
Pariser Ring 37
76532 Baden-Baden
Telefon: 07221 / 31302
E-Mail: info@rosengesellschaft.de
Im Internet: www.rosengesellschaft.de

Christa Spilling-Nöker

Und wieder blühen Rosen

Geschichten und Gedichte
Mit Rosenfotografien der
Deutschen Rosengesellschaft
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden
Gedruckt auf Arto Satin Papier, ausgezeichnet
mit dem EU-Ecolabel und FSC®-zertifiziert
Einbandmaterial: Nautilus classic, ausgezeichnet
mit dem blauen Umweltengel und dem EU
Ecolabel, FSC®-zertifiziert.
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-98700-028-7

ESCHBACH

DIE ROSE VON BAHNSTEIG 4

Da lag sie in ihrer vollendeten Schönheit: eine wundervolle Rose auf einer Bahnhofsbank an Gleis 4. Der Zug war gerade abgefahren, der Bahnsteig nahezu menschenleer. Es war eine Frau in den mittleren Jahren, die sie schließlich entdeckte. Was für eine herrliche Rose, sicher hat sie hier jemand vergessen. Sie nahm die Rose in die Hand, ging den Bahnsteig auf und ab, sah sich immer wieder um, aber weit und breit war niemand zu entdecken, dem die Rose gehören könnte. Immer wieder sog sie den wunderbaren Duft der Rose in sich ein. Was für eine einzigartig schöne Blume, dachte sie. Ich will sie meiner Mutter mitnehmen, sie wird darüber entzückt sein. Und so geschah es. Am Abend brachte die Frau die Rose zu ihrer Mutter. „Was machst du mir damit für eine Freude“, lächelte die alte Frau und stellte die Rose behutsam in eine Vase. Doch als die Tochter gegangen war, besann sie sich und dachte: Meine Nachbarin ist krank, ich will rasch hinübergehen und ihr die Rose schenken. Ich weiß nicht, ob ihr schon einmal jemand Blumen gebracht hat. Und so geschah es. Die Nachbarin, deren Augenlicht schon seit Langem getrübt war, freute sich riesig, zumal der ganze Raum vom Duft der Rose erfüllt war. Sie betastete die samtigen Blütenblätter der Rose, doch dann überlegte sie: Mein Sohn ist schon seit Langem so traurig, weil er Kummer um seine Liebste hat. Ich werde ihm die Rose schenken, wenn er mir das Nachtessen bringt. Und so geschah es. Der Sohn staunte nicht schlecht, als ihm seine Mutter die Rose übergab. „Für dich mein Schatz, damit du wieder einmal lächeln kannst.“ Und der Sohn lächelte wirklich, als er die Rose in Händen hielt, denn er hatte sofort die Idee, seine Liebste damit zu überraschen. Und so geschah es. Die junge Frau war außer sich vor Freude, weil es die erste Rose war, die ihr der geliebte Mann überreichte und schloss ihn zärtlich in die Arme. So hat eine einzige Rose an nur einem Tag fünf Menschen glücklich gemacht.

Christa Spilling-Nöker aus: Und wieder blühen Rosen © Verlag am Eschbach 2023



DAS GEHEIMNIS DER ROSE

Eine Rose: keine Blume ist so reizvoll, so voller Leben, und keine Blume ist gleichzeitig so widerspruchsvoll. Man kann sich an ihr erfreuen und ihre Schönheit bewundern, aber man kann sich auch empfindlich an ihren Dornen verletzen. Die Rose ist geheimnisvoll wie das Leben selbst. Vielleicht liegt sie uns Menschen deshalb so am Herzen.

Ulrich Peters

aus: Das Geheimnis der Rose © Verlag am Eschbach 2023



Ulrich Peters

Das Geheimnis der Rose

Mit Fotografien und Schmuckgrafik
16 Seiten, 11 x 13,1 cm, vierfarbig, geheftet
Gedruckt auf Arto Satin Papier, ausgezeichnet mit
dem EU-Ecolabel und und FSC®-zertifiziert
€ 3,- [D] / ISBN 978-3-98700-018-8

ESCHBACH

Für Körper, Geist und Seele ...

Wie sich Stress auf die Gesundheit auswirken kann, hat Jana Eisert am eigenen Leib erfahren. Bis sie durch Zufall auf Ayurveda stieß. Diese traditionelle indische Heilkunst, die man mit »Wissen vom Leben« übersetzen kann, half ihr schließlich – seitdem gehören ihre Gesundheitsprobleme der Vergangenheit an. In ihrem Buch erläutert sie ausführlich das Ayurveda-Prinzip und stellt zahlreiche ayurvedische Gerichte vor. Außerdem zeigt ein umfangreicher Fragebogentest, welcher Verdauungstyp man ist und was einen am meisten stresst. Und dann heißt es loskochen ...

Ayurveda

Einfach & vegetarisch
kochen für Körper,
Geist und Seele

216 Seiten

mit zahlreichen Fotos,

Hardcover

€ 34,- [D]/

ISBN 978-3-7995-1590-0

THORBECKE



Jana Eisert

ist ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda-Köchin und Foodstylistin. Auf ihrem Foodblog »Apple and Ginger« dreht sich alles um gesundes Wohlfühlsein und Ayurveda. Nachdem der Ayurveda in ihr Leben getreten ist, verbesserte sich ihre Gesundheit schlagartig und Jana hat am eigenen Körper erfahren, welche Auswirkungen eine gesunde Ernährung auf das tägliche Wohlbefinden haben kann. Ihr Wissen gibt Jana nun in persönlichen Coachings, bei Kochkursen und Retreats – sowie in ihrem neuen Kochbuch weiter.

FOTOS © PRIVAT



Lebe gut REZEPTTIPP

Ayurvedisches Birchermüsli

JAHRESZEIT: SOMMER / PORTIONEN: 2 /
DAUER: 15 MINUTEN + RUHEZEIT

Birchermüsli ist eine superleckere Sache, aber leider für die allermeisten Menschen auch extrem schwer verdaulich. Hier eine Variante, die besser verdaulich ist und besonders im Sommer extrem lecker zum Frühstück schmeckt.

1 Apfel • 1 TL Ghee • ½ TL Kardamom • ½ TL gemahlener Ingwer • 1 TL Zimt •
80 g Haferflocken • 2 EL Kerne und Saaten nach Wahl (z. B. Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne) • 250 ml Mandeldrink •
2 EL Kokoscreme (der feste Teil der Kokosmilch)

1. Den Apfel waschen, entkernen und fein raspeln. Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und den geraspelten Apfel darin mit dem Kardamom, dem Ingwer und dem Zimt 3–4 Minuten weich garen.
2. Die Haferflocken zusammen mit den Kernen und dem Mandeldrink in einer Schüssel mischen. Dann zwei Löffel Kokoscreme unterrühren. Die gegarten Äpfel unterrühren und alles gut vermischen.
3. Die Schüssel über Nacht oder 1–2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen, damit alles gut durchziehen kann. Das Birchermüsli auf zwei Schüsseln verteilen und bei Raumtemperatur genießen.

ANPASSUNGEN: KAPHA • Mandeldrink zur Hälfte mit Wasser mischen.
PITTA • Statt Mandeldrink kann auch Kokosmilch verwendet werden.
VATA • Frischen statt getrockneten Ingwer verwenden

Lebe gut: Jana Eisert, Sie sind Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Wie sind Sie auf Ayurveda, eine traditionelle indische Heilkunst, gekommen? Für jemand, der in Berlin lebt, ja nicht gerade naheliegend ...

Jana Eisert: Der Ayurveda hat mich gefunden. Ohne danach zu suchen, wurde ich über Monate immer wieder auf das Thema aufmerksam und nach dem dritten Mal dachte ich mir »Das Universum will dir was sagen, höre zu!« Ich buchte dann selbst ein ayurvedisches Ernährungcoaching und war gleich begeistert, und auch meine gesundheitlichen Probleme sind nach wenigen Tagen besser geworden. Auch der Wunsch, damit selbst Menschen zu helfen, war sofort geweckt.

Ihr Ansatz dabei ist ein Ganzheitlicher. Was bedeutet das?

Ganzheitlich bedeutet, dass der Mensch nicht isoliert von seiner Umwelt betrachtet wird. Der Ayurveda schaut immer auf alle Lebensbereiche – wie Ernährung, Lebensstil, die familiäre Situation, aber auch auf Jahreszeiten und die Umgebung, in der wir wohnen, um nach den Ursachen für ein Problem zu suchen. Einem gesundheitlichen Problem – zum Beispiel Schlafstörungen – liegen oft viele Ursachen zu Grunde wie Stress, Ernährung, unser tägliches Verhalten usw. Daher schauen wir alle Lebensbereiche genau an, um die Ursachen zu erkennen und diese dann gezielt zu behandeln.

Äther, Luft, Wasser, Erde und Feuer – alles im Universum besteht aus fünf Elementen. Darüber hinaus spielen beim Ayurveda »Doshas« eine Rolle. Wer den ausführlichen Test im Buch macht, kann herausfinden, zu welchem sie/er tendiert. Was hat es damit auf sich?

Unsere individuelle Konstitution setzt sich aus den drei Doshas Kapha, Pitta und Vata zusammen und beschreibt uns als Mensch – unsere Persönlichkeit und unsere körperlichen und mentalen Eigenschaften. Wir lernen uns dadurch selbst besser kennen. Wer seine Grundkonstitution kennt, kann gesündere Entscheidungen für seine Gesundheit treffen. Dazu zählt zu einem großen Teil die passende Ernährung, die sehr individuell ist, aber auch, wie man seinen Tag am besten gestalten kann. Man erkennt seine körperlichen und mentalen Stärken und Schwächen und kann dann gezielt darauf reagieren, damit man lange gesund bleibt.

Hand aufs Herz: Lässt sich ayurvedisches Kochen und Essen in den normalen Alltag integrieren? Zumal, wenn unterschiedliche »Doshas« mit am Tisch sitzen ...

Ja, das geht einfacher als man denkt. Ayurvedisch kochen ist überhaupt nicht kompliziert oder aufwändig. Wenn man die Basics einmal verinnerlicht hat, ist es wie Zähneputzen. Am wichtigsten ist auf Regionalität und Saisonalität zu achten und ungünstige Lebensmittelkombinationen zu vermeiden. Darüber hinaus sollte man so oft wie möglich warme und gekochte Speisen essen und einfach so abwechslungsreich wie möglich kochen, mit verschiedenen Konsistenzen. Und wenn man dann noch einen Schritt weitergehen will, kann man mit verschiedenen Gewürzmischungen, die man zum individuellen Würzen auf den Tisch stellt, jeden glücklich machen.

Ein Hoch auf den Genuss!

Gut und gesund kochen, auch im Alltag – das geht! Angèle Ferreux-Maeght zeigt uns, wie aus wenigen Zutaten und mit geringem Aufwand vielseitige, leichte Gerichte entstehen. Gemüse spielt oft die Hauptrolle in ihren Rezepten, dazu kommen Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommen kann. Und doch ist das

Mit französischem Charme...

Ergebnis immer wieder überraschend, abwechslungsreich und köstlich. Egal ob Hauptgerichte oder Salate, belegte Brote oder Cakes – mit Angèle essen wir auch im Alltag frisch und gesund!



Angèle Ferreux-Maeght

entwickelte ihr Interesse für regionale Bioküche bei Reisen nach San Francisco und Australien. Nach einem Besuch bei dem bekannten französischen Heilpraktiker Celeste Candido begann sie mit gesunder Detox-Küche zu experimentieren. Sie gründete ihr eigenes Naturheilzentrum in Paris und beriet bekannte Marken. Außerdem hielt sie eigene Naturheilseminare in mehreren Ländern.

FOTOS: © PRIVAT



Bon Appetit!

Moderne Küche mit französischem Charme

192 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Spotlack

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1977-9

THORBECKE

Ein ganzer Fisch aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN • VORBEREITUNG: 30 MINUTEN
ZUBEREITUNG: 25 MINUTEN

Hier ein leichtes Gericht mit frischem Zitronengeschmack, das man mit Freu(n)den genießt. Es eignet sich perfekt, um den Sommeranfang mit seiner ganzen Schönheit zu zelebrieren.

5 Bio-Zitronen • 1 Dorade von 1,5 kg, ausgenommen und geschuppt • 1 Schuss Olivenöl
1 kleines Bund Basilikum • Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. 2 Zitronen auspressen und die restlichen 3 Zitronen grob in Schnitze zerteilen.
2. Die Dorade (oder die Doraden) in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen, die Zitronenschnitze hinzufügen, mit Zitronensaft begießen, mit Olivenöl beträufeln und je nach Geschmack salzen und pfeffern.
3. Den Fisch 25 Minuten im Ofen backen. Nach dem Herausnehmen sofort mit den frischen Basilikumblättern bestreuen. Mit einem frischen Blattsalat, Reis oder Bulgur genießen.

TIPP Diese Zubereitungsart passt zu vielen Fischarten. Einfach beim Fischhändler nach dem frischesten Fisch fragen.



»Mit diesem Buch«, so Angèle Ferreux-Maeght, »möchte ich Euch meine Idee von einer Küche für jeden Tag vermitteln. Ich möchte Euch die Gerichte nahebringen, die ich liebe, die ich täglich für meine Lieben zuhause zubereite, die einfach, gesund, schnell und unkompliziert sind und dennoch mehr als ihr reiner Nährwert! Eine Küche für die Seele, das Herz und die Freude am Essen!

Für mich heißt kochen, für meine Lieben kleine Glücksmomente zu schaffen, die zu Erinnerungen werden, die am Ende zusammen unser Leben ausmachen. Darum bemühe ich mich immer, jeden Moment rund um das Essen zu etwas Besonderem zu machenmachen.«

ANGÈLE FERREUX-MAEGHT

»Genuss,
Schlemmerei, ein
Geschenk!«

HERMINE ASSANY KISATA
CHEF-KONDITORIN BEI LA
GUINGUETTE D'ANGÈLE

»Das Leben ist so schön! Also genießen wir diese einfachen Mahlzeiten, die guten Gespräche mit lieben Menschen und all die damit verbundenen magischen Momente!«

ANGÈLE FERREUX-MAEGHT



NATÜRLICH, GESUND & NACHHALTIG



UTA KORZENIEWSKI

176 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 22,- [D] / ISBN 798-3-7995-1514-6

THORBECKE



SANDRA SALM

»Erkältung, Rücken, Sodbrennen – wer behauptet, gänzlich ohne Zipperlein durchs Leben zu kommen, werfe den ersten Stein. Vielleicht nicht gerade ins Schaufenster seiner Apotheke – in der er womöglich öfter ein und ausgeht, als er meint.

Dabei geht es erstaunlich oft auch ohne Arzt oder Apothekerin. Pflanzen besitzen nämlich nicht selten ungeahnte Heilwirkung. Diesen Schatz zu heben, haben sich zwei junge Damen aus England auf die Fahnen geschrieben: Victoria Chown und Kim Walker haben Pflanzenmedizin an der Westminster University studiert und sich tief in die Materie eingearbeitet. Das Ergebnis ist eine Reise durch die Welt der Heilpflanzen – profund, übersichtlich und leicht im Ton.. Ein Lesegenuss, auch wenn im Moment gerade nichts zieht oder zwickt!«

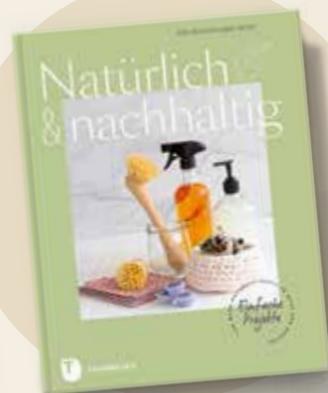


4. AUFLAGE BEREIT IN DER VIERTEN

154 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-7995-1242-8

THORBECKE

»Was tun gegen die Volkskrankheit Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Das Herz-Kochbuch weiß Rat. Zunächst erfahre ich, wie unser Herz-Kreislauf-System funktioniert und warum ich meinem Körper mit mehr Schlaf, mehr Bewegung und einem insgesamt gesunden Lebensstil so viel Gutes tun kann. Und dann kommen die Rezepte: Salate, Eintöpfe, Gerichte mit Hühnchen oder Fisch, aber auch Rezepte für Frühstück und Zwischenmahlzeiten. Sie sind unkompliziert, die Zutatenliste ist übersichtlich – und die Fotos machen richtig Lust auf herz-gesundes Essen. Jetzt muss ich mich nur noch entscheiden, was ich zuerst ausprobiere!«



128 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 24,- [D] / ISBN 798-3-7995-1531-3

THORBECKE

»Mit dem Buch ›Natürlich und nachhaltig‹ habe ich mich zum ersten Mal in das Thema Kosmetik selber machen gestürzt. Ich wollte Plastik sparen und nur natürliche Inhaltsstoffe drin haben, und es hat super funktioniert und auch noch Spaß gemacht. Meine feste Handcreme ist sehr praktisch, braucht keine Tube und eignet sich auch sehr gut als Geschenk. Und weil die Bilder im Buch so schön waren, hab ich gleich mit dem gehäkelten Körbchen aus selbst recycletem Bändchengarn weitergemacht. Ein rundum gelungenes Buch, das die Umwelt schont und Spaß macht!«



MATTHIAS REIMANN



216 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 29,90 [D] / ISBN 798-3-8436-1383-5

PATMOS

»Manche Bücher sind ein Schatz. Solch einen Schatz nimmt man immer wieder gerne zur Hand. Diese »Hausapotheke« verbindet jahrhundertealte Klostertradition und heutiges Fachwissen. Es zeigt und beschreibt viele Pflanzen samt ihrer Anwendung – zum Kochen und Backen, für die Teezubereitung und zur medizinischen Anwendung. Alles unter dem Aspekt »Gesundheit aus der Natur«.

Das Buch ist eine Fundgrube an überliefertem und fast verschollenem Wissen – damit bleiben wir gesund!«



REINER MORBITZER



200 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 28,- [D] / ISBN 798-3-7995-1575-7

THORBECKE

»Zu meinen absoluten Lieblingskochbüchern aus unserem Verlag gehört seit neuestem »Meine vegetarische Familienküche«. Für jedes der Rezepte brauchen wir höchstens 7 Zutaten. Außerdem sind die Gerichte superschnell und ohne großen Aufwand zubereitet. Kurz gesagt: Sie passen einfach perfekt in unseren Familienalltag mit 2 Kindern. Es gibt schnelles, gesundes Frühstück, leckere Hauptgerichte, Snacks für unterwegs und noch vieles mehr, zudem Tipps und Tricks wie man Nährstoffe und Vitamine »in sein Kind bekommt«. Was mir auch gefällt, sind die wunderschönen Stimmungsfotos, die einfach Spaß machen, wenn ich in diesem Kochbuch blättere.«

NINA LALEIKE



Unsere Lesetipps für Sie



TINA SCHWABE



248 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 29,- [D] / ISBN 978-3-7995-1442-2

THORBECKE

»Seit drei Jahren begleitet mich Lynns Kochbuch nun schon durch den Alltag und zu Recht ist dieses Buch ein Longseller geworden, denn es ist einfach ein perfektes Sammelurium an unglaublich leckeren Rezepten. Sie sind immer unkompliziert und es gibt selten außergewöhnliche Zutaten, die ich erst umständlich besorgen müsste. Meine persönlichen Favoriten sind die Thai-Curry-Nudeln und das Blechkuchen-Rezept mit Erdbeeren und Rhabarber. Das Buch eignet sich vor allem für Einsteigerinnen und Gelegenheitsgenießer einer vegetarischen (oder veganen) Ernährung – denn hier vermisst man auf dem Teller absolut nichts.«



KRÄUTER Genuss



Küchenkräuter mit Genuss

Die besten Rezepte und Wissenswerte zu Sorten, Anbau und Pflege
Mit Kräuterporträts von
Andreas Barlage
188 Seiten mit zahlreichen Fotos und
historischen Abbildungen
Hardcover mit Prägung
€ 34,- [D] / ISBN 978-3-7995-1563-4
THORBECKE

Vorbei die Zeiten, in denen Petersilie lediglich das Schnitzel zierte oder Alibi-Schnittlauch den Salat. Dieses Buch dreht den Spieß stattdessen um und besetzt die Hauptrollen prominent mit Kräutern! Sie sind es schließlich, die den Gerichten ihren unverwechselbaren Geschmack verleihen.

Kräuter sind jedoch nicht nur Eckpfeiler einer guten Küche. Auch ihr Anbau macht viel Freude. Und Hand aufs Herz – wem geht beim Anblick eines Rosmarinstrauchs, dem leuchtenden Orange der Kapuzinerkresse oder dem feinen Duft von Thymian nicht das Herz auf?

Alle in diesem Buch vorgestellten Kräuter lassen sich übrigens problemlos im Garten oder auf dem Balkon anlegen, ausgefeiltes gärtnerisches Wissen oder ein Gewächshaus sind also nicht erforderlich. Ebenso erfordert auch die Umsetzung der Rezepte kein Meisterdiplom der Kochkunst. Gärtnerglück, Kochvergnügen, Gaumenfreude – Kräuter beherrschen einfach jedes Fach!

Frühlingsrollen mit Borretschblüten und Garnelen

VORBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN / ZUBEREITUNGS- UND
GARZEIT: 5 MINUTEN / ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

20 Blätter Reispapier, quadratisch oder rund, ca. 15 cm Ø • 1 Knoblauchzehe •
40 rohe küchenfertige Garnelen • 2–3 EL Sojasauce • 2 EL Sesamöl • 1 Gurke
• 20 Schnittlauchhalme • 40 Borretschblüten

1. Das Reispapier nach Packungsangabe einweichen und trockentupfen.
2. Die Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit den Garnelen, der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen.
3. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Zum Füllen der Blätter auf das untere Drittel je zwei Garnelen, ein Gurkenstück, einen Schnittlauchhalm und zwei Borretschblüten legen. Die Seiten einschlagen und aufrollen.
5. Nebeneinander in ein Bambuskörbchen legen und über heißem Wasserdampf ca. 5 Minuten garen. Auf Tellern oder einer Platte angerichtet servieren.

»Kräuter sind nicht nur Aromageber und Augenzierte – sie entfalten auch eine sehr positive Wirkung als Garten- und Balkonpflanzen. So tun sie dem Bodenleben gut und erst recht den vielen Insekten auf der Suche nach Nektar und Pollen. Banal aber wahr: Jeder noch so kleine blühende Oregano-Topf oder Minze-Platz im Freien hilft Bienen und Co., satt zu werden. Je mehr, desto besser. Lacht nicht unser Herz, wenn Nase und Augen jubeln und der Kopf dazu bestätigt: »Du ernährst dich gesund und trägst zu einer Erholung der Umwelt bei.« Viel Spaß darum beim Entdecken der Kräuter und Gerichte.«

ANDREAS BARLAGE



Andreas Barlage

sammelte bereits als Teenager die ersten Erfahrungen beim Gärtnern im elterlichen Garten. Nach seinem Gartenbaustudium an der Uni Hannover arbeitete er von Anfang an in der Grünen Branche, seit gut 15 Jahren tritt er in Erscheinung als Autor, Redakteur und Referent.

FOTOS: © PRIVAT



THORBECKES KLEINE SCHÄTZE

Wildkräuter

Die besten Rezepte

64 Seiten mit zahlreichen
Fotos, Hardcover

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1972-4

THORBECKE

Kochen mit Wildkräutern ist Trend! Die Zutaten wachsen gleich vor der Tür, als Unkraut im eigenen Garten, oder in Wald und Wiese. Wildkräutern wie Vogelmiere, Beinwell oder Schafgarbe ergeben Salate, Pestos, Antipasti, Risottos, Quiches, Kuchen und Desserts – gesund, natürlich und lecker!

IN DIE RICHTIGE RICHTUNG LAUFEN



© SHUTTERSTOCK



-  1) Via Imperii
-  2) Oberfränkischer Jakobsweg
-  3) Oberschwäbischer Jakobsweg
-  4) Mosel-Camino
-  5) Ökumenischer Pilgerweg
-  6) Sächsischer Jakobsweg
-  7) Münchner Jakobsweg
-  8) Brandenburger Jakobsweg
-  9) Via Baltica



Lebe gut: In Ihrem ersten Buch »Pilgerwahn Sinn« haben Sie den Jakobsweg »ordnungsgemäß« in Santiago de Compostela beendet. In Ihrem neuen Buch waren Sie dagegen auf verschiedenen Pilgerwegen in Deutschland unterwegs. Fehlte Ihnen da nicht ein – das – Ziel? Oder ist beim Pilgern am Ende der Weg das Ziel?

Jörg Steinert: Ich bin ja in die richtige Richtung gelaufen und werde irgendwann auch mal wieder in Santiago ankommen. Aber das große Abenteuer dorthin ist in der Tat der Weg. Und der darf gern sehr lang sein, umso mehr gibt es auf dieser wunderschönen Reise zu entdecken.

Weshalb haben Sie sich ausgerechnet für die deutschen Pilgerwege entschieden? Und was ist das Besondere an diesen?

Wenn ich ehrlich bin, war Corona der Grund. Vor drei Jahren sind meine Flügel nach Südfrankreich pandemiebedingt gestrichen worden und ich bin in Berlin am Brandenburger Tor losgelaufen. Dabei habe ich meine Heimat und die Menschen ganz neu kennengelernt, Schritt für Schritt.

Welche Pilgerstrecke hat Ihnen in Deutschland von den Orten und der Landschaft am besten gefallen? Und – ist das überhaupt entscheidend?

Der Münchner Jakobsweg und der Mosel-Camino sind landschaftlich wunderschön. Aber mein deutscher „Lieblingsweg“ ist der Ökumenische Pilgerweg, der im sächsischen Görlitz beginnt. Hier hatte ich meine eindrucklichsten Pilgerbegegnungen und die Herbergen sind urig gemütlich.



Hand aufs Herz – pilgern Sie oder wandern Sie eigentlich eher? Und was unterscheidet eigentlich das eine vom anderen?

Ich pilgere, denn ich bewege mich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Pilgern ist keine rein körperliche Betätigung, sondern vor allem auch eine spirituelle Erfahrung, die ich nicht mehr missen möchte in meinem Leben.

Blasen an den Füßen, durchwachsendes Wetter, einfachste Unterkünfte ... Weshalb zieht es sie immer wieder auf den Pilgerpfad? Am Strand auf Mallorca könnte es so schön sein ...

Beim Pilgern kann ich einfache Dinge sehr bedeutungsvoll wahrnehmen. Den ganzen unnötigen Ballast des Alltags abzustreifen, gelingt mir auf dem Jakobsweg am besten. Und ich lerne unterwegs sehr viele Dinge, nicht nur über Land, Leute, Kultur und Geschichte, sondern vor allem auch über mich selbst. Und am Wegesrand gibt es viele erfrischende Seen, die zum Baden einladen. Das Schöne am Pilgern ist, dass ich das tun kann, wonach mir gerade ist.

ÜBER DEN AUTOR



Jörg Steinert

geboren 1982 in Zwickau, ist Diplom-Politologe und war viele Jahre Geschäftsführer des Lesben- und Schwulenverbandes Berlin-Brandenburg. Er ist Berater der liberalen Ibn Rushd-Goethe Moschee. Als passionierter Pilger ist er u.a. Initiator der Ausschilderung des Jakobsweges durch Berlin als länderverbindenden Europäischen Kulturweg. Weitere Infos unter:

www.pilgerwahn.sinn.de

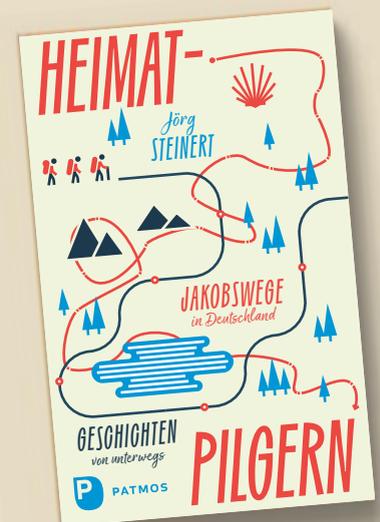
FOTO: © PRIVAT



Pilgern im Alltag des Lebens

Der Wegweiser für daheim
160 Seiten, durchgehend zweifarbig,
mit Abbildungen, Paperback
€ 17,- [D] / ISBN 978-3-8436-1389-7
PATMOS

Für alle, die nicht pilgern können oder möchten, bietet der erfahrene Pilgerbegleiter Peter Müller 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.



Heimat-Pilgern

Jakobsweg in Deutschland. Geschichten von unterwegs
186 Seiten, Hardcover
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1381-1
PATMOS



Warum bekommt der Specht kein Kopfweh? Was hat das Meer-schweinchen mit dem Meer zu tun? Wie leben Pinguine in den Tropen?

Diese und viele andere spannende Fragen rund um Vögel, Fische, Reptilien, Säugetiere aus aller Welt und unsere liebsten Haustiere stellte sich Tierfreund Benjamin Haller. Die interessantesten und kuriosesten Fragen – und natürlich deren Antworten – hat er für dieses Buch gesammelt, begleitet von wunderschönen nostalgischen Illustrationen.



Wenn der **SPECHT** **MIGRÄNE** hätte ...



Wenn man beim Waldspaziergang immer wieder einmal ein lautes Hämmern hört, aber weit und breit keine Waldarbeiter sieht – dann ist vermutlich irgendwo ein Specht am Werk. Mit einem bisschen Glück kann man ihn dann doch entdecken, diesen fleißigen »Waldarbeiter« hoch oben im Geäst. Und wundert sich vielleicht, weshalb diese Vögel keine Kopfschmerzen bekommen, obwohl sie mit solcher Kraft tätig sind, dass man sie über eine große Entfernung bei ihrer Arbeit hören kann...

Das hat einen einfachen Grund. Das Gehirn des Spechts ist überaus klein und leicht. Obwohl die Aufprallgeschwindigkeit des Schnabels etwa fünfundzwanzig Kilometer in der Stunde erreicht, spürt der Specht nur ein Drittel oder maximal sechzig Prozent dieser Wucht. Sein leichtes Gehirn sitzt fester im Kopf und füllt diesen, anders als bei uns Menschen, beinahe komplett aus. Im Gegensatz zu einem Boxsportler bekommt der Specht daher bei einem Schlag keine Kopfschmerzen. Ein Mensch würde bei vergleichbaren Hammerschlägen mit seinem Kopf eine Gehirnerschütterung erleiden. Außerdem hämmert der Specht immer mit geschlossenen Augen, da diese bei seiner Tätigkeit sonst Schaden nehmen würden. Schließlich klopft der Specht immer in einem Winkel von neunzig Grad auf das Holz ein. Dadurch reduziert sich automatisch die Belastung für seinen Kopf. Der geringfügige Anteil an Kraft, welcher schließlich das Gehirn des Vogels trifft, wird auch in Wärme umgewandelt. Damit der Vogel dennoch keinen zu heißen Kopf bekommt, legt er immer wieder zwischendurch Hämmerpausen ein.

Aber – warum hämmert der Specht überhaupt? Nun, Spechte locken durch Hämmern ihre zukünftigen Partner an und markieren akustisch ihr Revier. Zudem suchen sie auf diese Weise nach Futter. Hier kommt ihr Zungenbein ins Spiel. Mit diesem kleinen Knöchelchen kann der Specht seine Zunge so ausfahren, dass sie bedeutend länger als sein Schnabel wird. So gelangt er an die für ihn leckeren Insekten in

der Baumrinde. Schließlich baut der Specht auch seinen Nistplatz, indem er seine Höhle in das Holz von Bäumen hämmert, wovon auch andere Vögel profitieren. Man kann also sagen, dass für Spechte alles Kopfsache ist. Wären ihre Häupter und damit auch ihre Gehirne größer, so könnten sie ihrer hammerschwingenden Tätigkeit nicht nachkommen.

»Ob zu Lande, zu Wasser oder in der Luft: Viele Fähigkeiten von Tieren sind verblüffend, andere eher erschreckend, niedlich oder sogar neiderweckend. Wer würde nicht gerne einmal steile Wände hinauf oder übers Wasser gehen können? Manche Dinge weiß man nicht, andere hat man sich nie gefragt, und von einigen Überzeugungen sollte man abrücken, wenn man neue Erkenntnisse gewinnt. Damit dies gelingen kann, fehlt nur das Begleiten der verschiedensten Tiere auf einer kurzen Reise zu Wasser, zu Lande und in der Luft. Auf eine solche entführte schon der »Lügenbaron von Münchhausen« seine Zuhörer. Seine Geschichten waren unglaublich, aber nicht wahr. Was die bunten Vögel, riesigen Ozeanbewohner, gefährlichen Raubtiere und niedlichen Haustiere so alles tun und können, ist hingegen kaum zu glauben, aber wahr, wie die Lektüre dieses Buches zeigen wird.«

Benjamin Haller

Aus dem Vorwort, Jane Goodall



DER
BESTSELLER
ALS
NEUAUSGABE

Woher wissen Wurzeln, wo unten ist?

Wissenswertes und Kurioses rund um den Garten
184 Seiten mit zahlr. hist. Abbildungen,
Paperback
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-1979-3



Benjamin Haller

1995 in Stuttgart geboren, entdeckte seine Leidenschaft für Literatur gegen Ende seiner Schulzeit, weshalb er Germanistik studierte. Heute ist er als Autor, Texter und Lektor tätig.

FOTO: © PRIVAT



ÜBER DEN AUTOR

Von pupsenden Heringen und Elefanten, die sich vor Chilis fürchten

Wissenswertes & Kurioses aus der Welt der Tiere
168 Seiten mit zahlreichen historischen Abbildungen, Hardcover
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-1597-9

THORBECKE

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Mezze

Orientalische Vorspeisen zum Teilen
64 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1536-8

THORBECKE

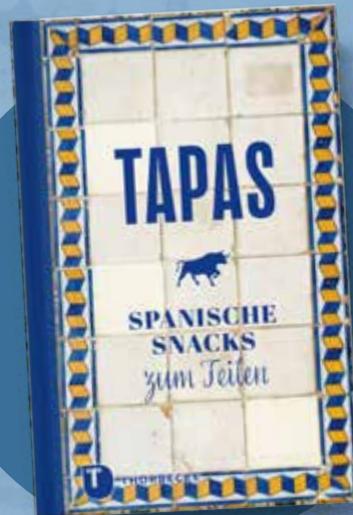


Mezze – dieses Wort weckt Gedanken und Erinnerungen an orientalische Aromen und Gewürze. Die bunten Vorspeisen überzeugen durch ihre Geschmacksvielfalt und passen perfekt zum Sommer oder zum Treffen mit Freunden.

Tapas

Spanische Snacks zum Teilen
64 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Hardcover mit Halbleinen
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1449-1

THORBECKE



Die Kunst der Spanier, mit kleinen Häppchen Gäste kulinarisch zu verwöhnen, passt perfekt zum Sommer und zum Treffen mit Freunden. Ob Tortilla oder Empanadas, Patatas bravas oder Albóndigas ...



Zitronen – Herzhaft und süß

64 Seiten mit zahlreichen Fotos,
Hardcover mit Halbleinen
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1480-4

THORBECKE

Zitronen – erfrischend in einer leckeren Zitronenlimonade, herzhaft in Pasta mit cremiger Zitronen-Kürbis-Sauce sowie süß als Zitronen-Panna Cotta oder fluffige Zitronenküchlein mit flüssigem Kern. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Herbstausgabe



erscheint im
September 2023

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE