

Lebe gut



Ihr neues Magazin

Nr. 30 Frühling/Sommer 2024

www.lebe-gut-magazin.de

© IRYNA INSHYNA/SHUTTERSTOCK

FRÜHLINGS- ERWACHEN

*Geschenkideen für
Ostern und Frühling*

MEIN HUND, MEIN COACH

*Älterwerden mit
Mehrwert*

AUTISTEN

*Skurril, exzentrisch,
menschenscheu –
und genial!*

Den Tag vor dem Abend loben



© PRIVAT

Erinnern Sie sich noch an die Corona-Pandemie? Es wurde viel geklagt, aber es wurde eben auch gesungen. Nicht nur in Italien von den Dächern, sondern auch auf völlig neuartige Weise im Internet. In Erinnerung ist mir das Lied »Memories« geblieben, gesungen vom One Voice Children's Choir. Chöre wurden aus einzelnen Stimmen zu einem überraschend neuen Hörerlebnis gemischt. Menschen wurden durch die Musik innerlich wieder aufgebaut, gestärkt und widerstandsfähig(er). Abermillionen schöpften neue Hoffnung aus wenigen Worten, ließen sich nicht beirren von Angst und Aussichtslosigkeit, sondern sangen mutig dagegen an, als ob der Gesang der Hoffnung letzte Waffe sei. Und das alles, obwohl es überhaupt keinen Grund zum Singen und noch weniger Anlass gab, den Tag – wie es das Sprichwort sagt – vor dem Abend zu loben. Viele taten es trotzdem, und es hat funktioniert, die Einstellung von Millionen Menschen gewandelt und den Umgang mit dem Unausweichlichen erleichtert.

© MIKE PELLINNI/SHUTTERSTOCK



Davon ließe sich lernen. Gerade heute. Ich glaube, es steckt eine ungeahnte Energie darin, den Tag vor dem Abend zu loben. Warum wollen wir erst sicher sein und alles erlebt haben, bevor wir abwägen und vielleicht verspätet feststellen, dass es sich gelohnt hat zu leben? Paradoxerweise suchen wir das Leben oft im Alten und Abgeschlossenen. Dabei liegt es doch ebenso sehr im Neuen, dem, was wir vor uns haben und gestalten können. Womöglich hat uns vorauseilende Vorsicht sogar daran gehindert, Chancen zu erkennen und zu nutzen. Klüger wäre daher, den Tag nicht erst zu loben, wenn er vorüber ist, sondern ihm einen Vertrauensvorschuss zu gewähren und aufmerksam zu sein für das Geschenk, das uns mit jedem neuen Tag gegeben ist.

Den Tag vor dem Abend zu loben, mit dem denkbar Besten zu beginnen, vom Möglichen und Guten auszugehen, statt von Befürchtungen und selbst gewählten Begrenzungen ist dann vielleicht auch eine Kraftquelle gegen die aktuell grassierende Infektionswelle des »Immerschlimmerismus« (Matthias Horx).

Lebe gut lädt Sie ein. Versuchen Sie es doch einfach einmal andersherum – und entdecken Sie, dass es gut ist zu leben, wir dankbar sein dürfen, dass es diese faszinierende Welt gibt, die Geheimnisse des Universums, den Kosmos unserer Kontakte, unsere Familien, Freundschaften, Beziehungen. Dass Sie viele Momente erleben, die Sie in der Erfahrung bestärken, dass das Leben nicht nur lohnt, sondern letztlich schon vor dem Abend jedes Lob verdient, wünscht Ihnen

Ulrich Peters

VERLAGSGRUPPE PATMOS

Vorstand

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 Stropfel

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
© 2024 Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand März 2024
Preis- und Ausstattungsänderungen vorbehalten.

Inhalt

LEBEN

- 4 Mein Hund, mein Coach**
Älterwerden ist kein Grund zum Jaulen



- 6 Wann, wenn nicht jetzt**
Das Leben ist zu kurz für irgendwann

- 8 Tabu Einsamkeit**
Die Herausforderung unserer Zeit

MENSCHEN

- 10 Skurril, exzentrisch, menschen-scheu – und genial!**
Die unglaubliche Welt genialer Menschen mit Autismus

- 12 Ab heute gut drauf!**
Jörn Heller – ein Dichterleben



- 14 Powerriegel – Powerfrau**
Wie Eileen Pesarini aus Zitronen Limonade gemacht hat



FRÜHLINGSERWACHEN

- 16 Das erste Picknick**
Lifestyle-Rezepte für sonnige Tage



- 18 Der Strauß, den ich gepflücket**
Geschenkideen zu Ostern und Frühling

SOMMERFRISCHE

- 20 Summery Tea Time**
Tea und Gebäck mit Jane Austen in Mansfield Park

- 22 In stillen Kräutergärten**
Das Kräuterwissen mittelalterlicher Mönche



Lebe gut gibt's auch zum Hören!

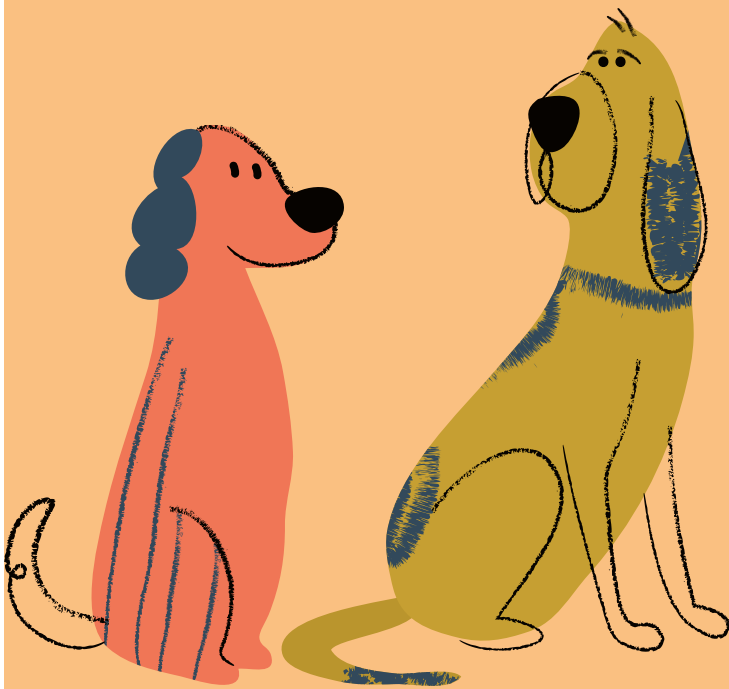


Mein Hund? Mein Coach!

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Älterwerden ist kein Grund zum Jaulen

Hundeweisheit für mehr Gelassenheit
160 S. mit s/w-Illustrationen
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1499-3



Niemand ist vor dem Älterwerden gefeit. Aber – muss es wirklich zum Jaulen sein? In der Betrachtung ihres Hundes stellt die Bestsellerautorin Michaela Seul fest: Nein! Charmant, unterhaltsam, humorvoll und inspirierend führt sie uns auf die Fährte eines gelingenden späteren Lebensabschnitts. So erhalten die Leser und Leserinnen eine völlig neue, oft überraschende Perspektive auf das Älterwerden. Unterfüttert sind die »Leckerlis der Hundeweisheit« mit neuesten Erkenntnissen aus der Psychologie und Verhaltensforschung. Kurz: Hier kommen Hundefreunde und Leser, die ihren Horizont erweitern möchten, gleichermaßen auf ihre Kosten.

LEBE GUT: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, dass uns Hunde zu mehr Gelassenheit beim Älterwerden verhelfen können?

MICHAELA SEUL: Es war ein Schlüsselmoment, als ich an der Hundeschnauze ein erstes weißes Haar entdeckte. Da hatte ich auf meinem Kopf schon mal ein graues gesehen. Ich färbe Haare. Der Hund käme niemals auf so eine Idee. Ich fragte mich, wie Hunde eigentlich mit dem Älterwerden umgehen. Sie machen sich keine Gedanken darüber. Warum sollte man sich auch gegen etwas Unausweichliches auflehnen – und damit die Gegenwart versauen. Das wollte ich auch erreichen – und habe also bei meinem Hund »gespickt«. Was genau ich abgeschrieben habe, ist in meinem Buch zu lesen.

Zeigt denn ein junger Hund ein anderes Verhalten als ein alter?

Ja. Wie ältere Menschen werden Hunde oft anhänglicher. Sie »stalken« ihre Menschen, laufen ihnen in der Wohnung gern mal hinterher. Manche werden in hohem Alter auch dement. Natürlich hoffe ich, dass das bei meiner Hündin nicht passiert, aber ich weiß, dass ich bis zum letzten Atemzug an ihrer Seite sein werde. Bis dahin möchte ich so viele schöne Momente wie möglich sammeln. Denn Abschiede fallen leichter, wenn man auf eine erfüllte Vergangenheit zurückblickt, egal ob es um Menschen oder Hunde geht.

Was für ein Hund begleitet Sie?

Eine Labradorin. Ich nenne sie meine Muse und führe auch seit vielen Jahren einen Hundeblog unter www.flipper-privat.de. Der heißt so, weil ich auch Krimis schreibe, in denen ein Hund namens Flipper ermittelt.

Was macht das Leben mit Hund für Sie besonders wertvoll?

Da könnte ich viel aufzählen. Ein Beispiel: Hunde leben im Augenblick. Wir Menschen machen uns Sorgen um morgen, hadern mit gestern ... mein Hund führt mich ins Jetzt. Er ist für mich auch ein Schlüssel zu wunderschönen Naturerlebnissen. Das Handy bleibt zu Hause, wenn ich mit dem »Hundi« gehe. Das Miteinander mit diesem artfremden

Wesen, mit dem ich dennoch kommunizieren kann, empfinde ich als sehr beglückend. Und nebenbei ist es auch gesund. Von Studien wissen wir, dass das Streicheln eines Hundes Stress abbaut, den Blutdruck senkt, also für wohlige Hormonausschüttung sorgt – übrigens bei beiden! Davon kann man in jedem Lebensalter eine Portion vertragen.

Da brauchen wir wohl nicht mehr zu fragen, ob Sie sich ein Leben ohne Hund vorstellen können?

Als Schriftstellerin kann ich mir eigentlich alles vorstellen. Aber mein Leben ist, seitdem ich auf den Hund gekommen bin, bunter geworden ist. Vielleicht so wie früher schwarzweiß Fernsehen, dann Farbe. Und ist es nicht total spannend, wie sich die Filme im Lauf des Lebens verändern ... und es liegt an uns, was wir draus machen. Meiner Meinung nach ist ein Hund der ideale Coach, um gut ge-launt und gelassen älter zu werden!



Michaela Seul

hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Zudem arbeitet sie seit vielen Jahren erfolgreich als Ghostwriterin, womit sie einige Plätze auf der Bestsellerliste erreichen konnte. Über Hunde schreibt die Autorin besonders gern – ob eine Hundekrimireihe oder in Zusammenarbeit mit Fachleuten zur Verhaltensforschung und Tierärzt:innen. Zudem führt sie seit vielen Jahren einen gern geklickten Hundeblog auf ihrer Webseite

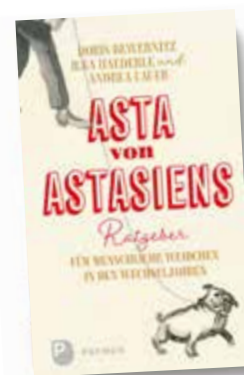
shirley-michaela-seul.de



Humor - der Schwimring im Fluss des Lebens

ca. 128 Seiten, Hardcover
ca. € 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1496-2

»Humor ist, wenn man trotzdem lacht!«, behauptet der Volksmund. Und darin steckt schon, dass er so viel mehr bedeutet als Witzigkeit oder gute Laune und Lachen. Daher beschäftigt sich die bekannte Autorin Irmtraud Tarr in diesem Buch mit den vielen Facetten des Humors und kommt dabei zu der spannenden Einsicht: Er ist eine Gabe, die uns hilft, den Unzulänglichkeiten dieser Welt mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor meint eine Geisteshaltung, eine Lebens- oder Weltanschauung, die Menschen selbst dann, wenn das Leben schwer wird, zum Lachen bringt. Humor ist nicht nur der Schwimring im Fluss des Lebens, sondern auch die Kraft, die uns dabei hilft, den Ritt auf dem Wasser ausgiebig zu genießen.



Asta von Astasiens Ratgeber für menschliche Weibchen in den Wechseljahren

192 S. mit vielen s/w-Zeichnungen,
Hardcover
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1172-5

Hitzewallungen? Schlafstörungen? Endlich gibt es eine Expertin, die mit Humor und Weisheit auf alle Fragen der sogenannten Wechseljahre eine Antwort hat: Asta von Astasiens. Die selbstbewusste achtjährige Mopschündin studiert das Verhalten ihrer menschlichen Altersgenossinnen und lässt in diesem Buch selbstlos teilhaben an ihren Forschungsergebnissen. Die gute Nachricht: Es ist alles halb so wild. Asta sagt, wie es geht: Frau muss sich auf den Rücken legen, damit ihr die Sonne auf den Bauch scheint.

Wann, wenn
nicht jetzt...



*Das Leben
ist zu kurz für
irgendwann*

Lisandro Rota, geboren 1946, ist ein italienischer Künstler aus Lucca. Ausgebildet in Buchhaltung begann er seinen Weg zur Kunst als Autodidakt. Schon bald stellte er in Einzel- und Gruppenausstellungen aus. Heute sind seine Werke in vielen Sammlungen auf der Welt vertreten. Liebevoll karikiert er den Menschen und seine Gewohnheiten. Vor allem kurvige Frauenfiguren haben es ihm angetan. Mit Lust und Leidenschaft leben sie ihre Träume, Wünsche und Sehnsüchte. Sie sind stark, mutig, leidenschaftlich, bunt - und tun das, was ihnen gefällt.

LEBE GUT: Lieber Herr Rota, Sie leben in der Toskana, einer der landschaftlich schönsten Gegenden Europas, die Künstler immer wieder in ihren Bann gezogen hat. Als Künstler haben es Ihnen aber nicht die Landschaft, sondern starke Frauenfiguren angetan. Wie kam es dazu? Hatten oder haben Sie hier einen bestimmten Menschen vor Augen?

LISANDRO ROTA: Auch ich habe, wie die meisten toskanischen Künstler, damit begonnen, Landschaften meiner Heimat zu malen. Doch schon bald verspürte ich das Bedürfnis, mich der Darstellung von Menschen zuzuwenden. Nach verschiedenen Experimenten, die nicht immer erfolgreich waren (ich bin Autodidakt), habe ich Anfang der 2000er Jahre endlich den Schlüssel gefunden, der zu dem passte, was ich ausdrücken wollte. Charakterstarke Figuren, fast immer weiblich und von Übergrößen geprägt. Sie sind entstanden aus einer Bildidee heraus, doch sollten sie vor allem auch ein Gegengewicht darstellen zu den Essproblemen unserer Zeit, an denen damals auch meine Tochter litt. Sie war magersüchtig.

Ihre Frauen wirken sympathisch, weil sie einfach ihrem Herzen folgen. Sie surfen auf Wolken, greifen nach den Sternen und scheren sich nicht darum, was andere über sie denken. Woher nehmen Sie Ihre Ideen? Was inspiriert Sie?

Es stimmt, meine großen Frauen folgen ihrem Herzen. Sie müssen ihm folgen, ohne sich Gedanken darüber zu machen, was andere über sie denken. Ich nehme meine Ideen aus dem alltäglichen Leben. Es gefällt mir, die Welt mit Ironie, etwas Humor und einer Prise Surrealismus zu sehen.

Was fasziniert Sie so an den Frauen? Oder können Sie sich vorstellen, auch Männer zu portraituren?

Alles an Frauen fasziniert mich. In meinem mittlerweile recht langen Leben hatte ich viel mehr Kontakte zu Frauen als zu Männern: Ehefrau, Tochter, Kolleginnen und Mitarbeiterinnen. Auch wenn ich Frauen nicht immer ganz verstehe, habe ich erkannt, dass sie uns Männern in vielen Bereichen ein Stück voraus sind. Ich male auch männliche

Charaktere, oft Kinder, aber in den meisten Fällen sind die weiblichen Figuren die eigentlichen Protagonisten der Szene.

Sind Frauen in Wahrheit das mutigere/stärkere Geschlecht?

Mit wenigen Ausnahmen sind Frauen sicherlich stärker und mutiger als wir Männer. Um das zu erkennen, muss ich nicht weit gehen, ich muss nur auf die schauen, die an meiner Seite leben.

Was dürfen wir als Betrachter von »Ihren« Frauen lernen?

In Wirklichkeit haben meine Frauen nichts zu lehren. Sie wollen sich einfach selbst beweisen, dass sie mit Willenskraft und Selbstliebe jede Grenze überwinden können. Trotz ihres Körperbaus sind sie in der Lage, zu laufen, zu springen, zu tanzen und sogar zu fliegen. Wie bereits gesagt: Es ist wichtig, sich nicht um das Urteil anderer zu kümmern. Der eigenen Fantasie dürfen und können keine Grenzen gesetzt sein.



Frech und wild und wunderbar
In jeder Frau steckt eine Göttin
48 S., vierfarbig, mit Bildern aus dem Journal des Dames et des Modes, Hardcover
€ 10,- [D] / ISBN 978-3-98700-071-3

Ein Hoch auf die Frauen! Für alle Schwestern, Freundinnen, Töchter, Mütter und Großmütter. Jede ist einzigartig, unverwechselbar – eine Göttin des Alltags, die mit beiden Beinen fest im Leben steht und trotzdem ihren Träumen folgt. Die hier ausgewählten Texte von Frauen für Frauen zeigen, wie schön es ist, eine Frau zu sein, die weiß, was sie will.

Mit Texten von Rose Ausländer; Astrid Lindgren, Meryl Streep u.v.a.m.

Die eleganten Frauenbilder stammen aus dem zwischen 1912 bis 1914 erschienenen Pariser Modejournal Journal des Dames et des Modes.



Starke Frauen haben Mut
Das Leben ist zu kurz für irgendwann
64 S., vierfarbig, Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-98700-067-6

Tabu

Einsamkeit



Einsamkeit – es gibt wohl kaum ein Gefühl, das so unterschiedliche Gesichter aufweist. Einsame Strände lieben wir – einsame Wochenenden dagegen fürchten wir. Manchmal sind wir gerne alleine, ein andermal genießen wir die Gesellschaft anderer Menschen. Manche von uns suchen geradezu die Einsamkeit, für andere ist sie die Hölle ... Unstrittig ist, dass wohl jeder von uns schon die unterschiedlichen Seiten der Medaille Einsamkeit erfahren hat. Umso bemerkenswerter dabei, dass kaum ein Gefühlszustand so stigmatisiert

und mit so viel Scham besetzt ist, wie Einsamkeit. Doch im gleichen Maße, wie sie in unserer heutigen Gesellschaft um sich greift, wird sie allmählich aus der Zone des Tabus befreit. Anteil daran hat das neue Buch des renommierten Psychoanalytikers und Psychotherapeuten Udo Rauchfleisch. Er beschreibt die Ursachen sowie die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Einsamkeit und arbeitet die Möglichkeiten heraus, wie man mit Einsamkeitsgefühlen konstruktiv umgehen kann.

Einsamkeit hat viele Ursachen – globale, gesellschaftliche, individuelle, zwischenmenschliche oder psychische. Vereinsamung und soziale Isolation konfrontieren uns mit schwierigen Situationen und sie haben schwerwiegende psychische, körperliche und soziale Folgen. Die gute Nachricht ist jedoch: Wir stehen solchen Entwicklungen nicht machtlos gegenüber.

»Bei der Frage nach den Möglichkeiten, die wir haben, um Einsamkeitsgefühle abzubauen oder deren Entwicklung zu vermeiden, taucht schnell das Argument auf, Einsamkeitsgefühle sollten bei der heutigen Fülle von Kommunikationsmitteln und der großen Mobilität der Bevölkerung überhaupt kein Problem sein. »Du musst diese Möglichkeiten nur nutzen. Dann fühlst du dich nicht mehr einsam« ist ein in diesem Zusammenhang immer wieder zu hörender Rat. Eine solche Äußerung wird der Situation indes nicht gerecht. Zum einen weist sie alle »Schuld« daran dem Individuum zu – und belastet den betreffenden Menschen dadurch erheblich –, zum anderen werden dabei die gesellschaftlichen und globalen Ursachen übersehen, die zur Entstehung von Einsamkeitsgefühlen beitragen und es den Einzelnen schwer machen bzw. es ihnen mitunter sogar verunmöglichen, einen Ausweg aus ihrer schwierigen Situation zu finden.

Dennoch ist klar, dass jeder Mensch Möglichkeiten hat oder sie entwickeln muss, wie er mit den ihn quälenden Einsamkeitsgefühlen umgehen, sie abbauen und ihre weitere Verstärkung vermeiden kann. Dies bedeutet nicht, dass das Individuum selbst schuld an seiner Situation ist. Die Entwicklung von Eigeninitiative ist jedoch in jedem Fall ein wichtiger erster Schritt, der auch Erfolge zeitigt und das Vertrauen der betreffenden Person in die eigenen Kräfte stärkt.«

Neben einer Vielzahl von individuellen Strategien, die Udo Rauchfleisch gegen Einsamkeit in seinem Buch beschreibt – etwa, wie Bezugspersonen helfen können, aber vor allem, was die unter Einsamkeitsgefühlen Leidenden selbst tun können – weist er auch auf einen wichtigen Aspekt hin, der der berühmte erste Schritt zur Überwindung der eigenen Einsamkeit sein kann: nämlich, »sich durch die Lektüre von Literatur zum Thema Einsamkeit mit diesem Gefühl auseinanderzusetzen. Etwas über die eigenen Gefühle und Konflikte zu lesen und zu erfahren, was darüber bekannt ist und wie andere Personen damit umgehen, zeigt, dass man nicht der einzige Mensch ist, der darunter leidet. Zudem führt die Lektüre von Literatur zu einer gewissen Distanz zu den eigenen Problemen und es tun sich Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit auf.«



Dr. Udo Rauchfleisch

Professor em. für Klinische Psychologie an der Universität Basel, ist Psychoanalytiker und Psychotherapeut in eigener Praxis in Basel. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten zählen die Themen Persönlichkeitsstörungen, psychosoziale Arbeit in Beratung, Therapie und Seelsorge, Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen.



Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit

Analysen und Vorschläge
168 S., Hardcover
22,- [D] /
ISBN 978-3-8436-1526-6



Wenn Beziehung abhängig macht

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

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



Allein sein: Lebensform – Herausforderung – Chance

Aus dem Tagebuch einer Eremitin
176 S., Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1396-5

Man kann 1.000 Freunde auf Facebook haben und dennoch sehr allein sein. Einsamkeit wird für immer mehr Menschen zur Lebensrealität. Maria Anna Leenen hat sich vor vielen Jahren bewusst für das Alleinsein entschieden. Seither lebt sie als Einsiedlerin und hat viele Facetten der Zurückgezogenheit kennengelernt. Hier erzählt sie von ihren Erfahrungen. Sie erzählt, wie sie konstruktiv und kreativ mit dem Alleinsein umgeht, welchen Wert für sie Stille hat, wie sie ihre Zeit gestaltet, mit Nähe und Distanz umgeht, Freude erlebt, Sinn im Leben findet und was sie durch Krisen trägt.

Skurril, exzentrisch, menschenscheu — und genial!

**Die unglaubliche Welt genialer
Menschen mit Autismus**
400 Seiten, Hardcover
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-8436-1523-5



Der legendäre Roll-
kragenpullover von
Steve Jobs. Er besaß
100 identische ...

Ob Assange, Beethoven, Curie, Darwin oder Einstein – immer wieder bringt die Welt Menschen mit überdurchschnittlicher Intelligenz hervor, deren erstaunliche Talente und Spezialinteressen sie zu weltbewegenden Leistungen befähigen. Dass viele von ihnen gleichzeitig auch als exzentrische, mitunter menschenscheue und eigenbrötlerische Sonderlinge gelten, hat einen Grund: Autismus.

Anhand verblüffender Anekdoten und nie gehörter Fakten entsteht ein umfassendes Bild autistischer Denk- und Lebensweisen, die das Schaffen vieler kreativer Genies entscheidend geprägt haben. Eine Einladung, Autistinnen und Autisten nicht über ihre Schwächen zu definieren, sondern von ihren kreativen und außergewöhnlichen Lösungen zu lernen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb das wertvollste Unternehmen der Welt einen angebissenen »Apple« als Logo hat? Oder weshalb Elon Musk in der Produktionshalle übernachtete, als der Start seines »Model 3« zu scheitern drohte? Und – wieso trägt Mark Zuckerberg eigentlich eine so eigenwillige Frisur?

Die Story von Facebook beginnt am 4. Februar 2004. An diesem Tag schaltet Mark Zuckerberg und drei seiner Kommilitonen an der Universität Harvard ihre neu entwickelte Seite online. Zunächst nur als Datingplattform für Studenten der eigenen Universität gedacht, verbreitet sich das Netzwerk schnell in den ganzen USA. Ein Jahr nach seiner Gründung hat Facebook bereits eine Million registrierte Nutzer, im Dezember 2005 sind es 5,5 Millionen, und ein weiteres Jahr später ist Mark Zuckerberg mit 23 Jahren der jüngste Selfmade-Milliardär der Welt.

Zuckerbergs autistische Züge sind zahlreich: Er ist introvertiert, selbstbezogen, stur, emotionslos, linkisch, hat eine steife Körperhaltung, den ewig gleichen Gesichtsausdruck, wirkt geistesabwesend, unnahbar – und seine Gesprächspartner sagen, sie wüssten nie, ob er ihnen überhaupt zuhört. Er trägt eine merkwürdige Frisur und wurde kaum jemals anders gesehen als mit Jeans, grauem T-Shirt und Badelatschen.

Er lebte bis zu seiner Heirat in einem gemieteten Reihenhäuschen mit spartanischer Einrichtung, schlief auf einer Matratze auf dem Fußboden, fährt mit dem Fahrrad ins Büro, verschenkt große Teile seines Vermögens. Er schloss mit seiner Frau einen Liebesvertrag, der besagt, dass er mit ihr pro Woche mindestens eine Nacht sowie hundert weitere Minuten verbringen muss. Und genau darum erfand Mark Zuckerberg Facebook: Um als schüchterner, kommunikationsschwacher Exzentriker selbst leichter Kontakte knüpfen zu können.

Denn im Internet zählt nur, was man sagt, nicht wie man auftritt. Eine Betroffene nannte das »barrierefreie Kommunikation«. In Internetkreisen gilt Asperger inzwischen sogar als ganz normaler Gehirnzustand der Nerds und erfolgreichen Unternehmensgründer; die Amerikaner sprechen vom »Geek Syndrom« (geek = Streber, Computerfreak, Fachidiot, Außenseiter). In den Geek-Höhlen der Programmierer sind soziale Umgangsformen nebensächlich. Wenn dein Code fehlerfrei ist, spielt es keine Rolle, wie schräg du bist. Niemand wird dich darauf ansprechen, dass du seit zwei Wochen das gleiche Shirt trägst.

Womit wir wieder bei Apple sind. Können Sie sich noch erinnern, wie Steve Jobs in der Öffentlichkeit auftrat? Immer in Jeans und grauem Rollkragen-

pullover. Um sich ganz auf seine Arbeit konzentrieren zu können, reduzierte er nämlich ebenfalls die Komplexität seines Alltags weitestgehend – also auch seine Kleidung und Ernährung. Die Gründung seines Unternehmens fiel übrigens in die Phase, als er sich hauptsächlich von Äpfeln ernährte ...

Und weshalb übernachtete nun Elon Musk in der kritischsten Phase seines Tesla-Unternehmens in der Produktionshalle? Weil er sich und seine Mitarbeiter gnadenlos auf den Erfolg seines Projekts einschwören wollte. Schließlich sind Autisten oft genial – nicht selten aber auch besonders zielfixiert, stur und emotionslos ...



Dr. Ulrich Merkl

geboren 1965, studierte Kunstgeschichte, Archäologie und Romanistik. Als freiberuflicher Autor und Lektor wohnt er mit seiner Frau in der Nähe von Leipzig. Wie er selbst sagt, hat er zehn Kinder: zwei aus Fleisch und Blut, acht aus Papier. Seit 2017 weiß er, dass er von Asperger-Autismus betroffen ist.

Besuchen Sie den Autor
auf seinem Blog
ulrichmerkl.de



Jörn Heller

Ein Dichterkleben

Jörn Heller ist ein sehr beschäftigter Mann. Er schreibt Bücher, fotografiert, komponiert, musiziert, illustriert, arbeitet als Verleger, Buchhändler und Veranstalter, doch vor allem ist er Poet. Wie schafft er es, neben so vielen Aufgaben auch noch Reime zu schmieden? Wann und wie entstehen seine Gedichte? Was inspiriert ihn? Hier die Antworten ...



Gedichte kommen, Gedichte gehen. Zum ersten Mal kommen sie, wenn man sich verliebt, am besten: unglücklich. Als Student hatte ich dazu jede Menge Gelegenheit – nicht der einzige Grund freilich, warum sich mein Theologie-Studium so in die Länge zog. Nach dessen spätem Abschluss: schnell noch ein Abstecher in die Gefilde der Germanistik, vor allem: zu Heinrich Heine. Einmal gelesen und in seiner Leichtigkeit bewundert, war mir klar: So was

willst du auch! Seitdem bin ich der Lyrik treu geblieben, seitdem geht sie aber für mich auch nicht mehr ohne Rhythmus und Reim, jene zwei Ordnungskräfte, die ein eher sprunghaftes Gemüt wie meines wohl-tuend in seine Schranken weisen.

Der Heine-Sound in meinen frühen Gedichten war auch der Krimi-Autorin Ingrid Noll nicht entgangen. Als Gattin des Arbeitskollegen jenes Arztes, in dessen Garten ich damals mein studentisches Kleingeld aufbesserte, hatte ich sie angeschrieben und

um etwas Vorteilhaftes für den Klappentext zu meinem ersten Buch gebeten. Meiner Bitte wurde großzügig entsprochen: „Gibt es heute noch Romantiker, gibt es Gedichte, die sich richtig reimen? Gibt es noch jene feine Ironie, die Heinrich Heine erfunden hat? Da leidet ein verliebtes Herz und kann gleichzeitig darüber spotten.“ „Wen es erwischt hat“, so Noll über meine *Liebes- & Hiebesgedichte*, „der sollte unbedingt darin lesen, wer von der Liebe kuriert ist, den wird Jörn Heller dennoch erwischen. Bei mir hat er es geschafft.“

Wen wundert es, dass sich bei solch schöner Rückmeldung die Dichter-Segel bei mir blähten, und so schipperte mein Lyrik-Schiffchen fröhlich weiter, obwohl auch ich von der Liebe inzwischen weitgehend kuriert bin. Natürlich hinkt der Schiffs-Vergleich, zumal ich noch nie ein Segelboot betreten habe. Wenn mir der Wind (oder wer auch immer) Gedichte zuträgt, dann geschieht dies fast immer auf dem Landwege.

Ein Großteil der Gedichte fällt mir unterwegs ein, auf langen Wanderungen (gerne durch Italien), auf dem Weg zur Arbeit (ich bin Buchhändler) oder zur Post (es gibt ja auch Kurzgedichte). Wann immer sich mein Körper gleichmäßig in Bewegung setzt und mein zerstreuter Geist nicht durch die lästigen Routinetätigkeiten des Alltags gegängelt wird, kommt ein versprengter Einfall zum andern, verbindet sich worthaft durch Rhythmus und Reim diese Idee mit der nächsten. Oft muss ich dann das fertig Zusammengereimte nur noch aufschreiben, damit ich es schnell wieder vergessen kann und der Schädel wieder frei ist für Neues. Zum Beispiel für den Süßwasserkrebs, der da aus unerfindlichen Gründen die Landstraße kreuzt. Schade, dass sich auf Krebs so gar nichts Brauchbares reimt. Aber muss es unbedingt ein Krebs sein? Vielleicht eignet sich als Hauptfigur auch eine Zecke, die zum Übergangszwecke um die Ecke bog. Das Nachdenken über solchen Unfug kann durchaus ein paar Stunden dauern – man hat ja Zeit beim Wandern.

Irgendwo zwischen Mailand und Pavia dämmerte mir, dass Zecken ja nicht gerade zu den Sympathieträgern der Nation gehören und Schnecken die Grundqualifikation der Langsamkeit ja noch in viel höherem Maße erfüllen. Schreiben wir also im nächsten Dorflokal: *Es bog um die Ecke | die mutige Schnecke | zum Übergangszwecke | am Zebra-streifsaum. | Das ganze Gequatsche | und üble Geklatsche | von Fußgänger matsche, | es störte sie kaum. | Sie selbst war gescheiter | und kroch einfach heiter | zum Ziel immer weiter, | was morgens begann, | von Streifen zu Streifen, | durch rollende Reifen, | und – kaum zu begreifen – | um zwölf kam sie an!*

Jetzt noch mit einem Prosecco auf den neusten Quatsch anstoßen, Rucksack auf und – ab zum nächsten Gedicht! Das dann vielleicht wieder etwas ernsthafter ausfällt. Mir ist das aber eigentlich egal. Gedichte gehen und kommen, ganz wie sie wollen. Ich muss mit ihnen keinen Büchner-Preis gewinnen. Meine Reimereien, ob ernst oder heiter, sind das, was man gerne ein wenig abfällig als Gebrauchsliteratur bezeichnet. Ich selber freue mich über diese Bezeichnung. Denn: Ich werde gerne gebraucht!

JÖRN HELLER



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.



Ab heute: gut drauf!
Gedichte zum Losleben
144 S., vierfarbig mit Illustrationen, Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-074-4

Powerriegel Powerfrau



Eileen Pesarini

ist die Gründerin von »Lini's Bites«, einer Firma für vegane, glutenfreie Snacks und Brotaufstriche ohne raffinierten Zucker. Zudem ist sie Food- und Lifestyle-Bloggerin sowie ganzheitliche Ernährungsberaterin. Ihre Firma »Lini's Bites« ist ein großes Herzensprojekt. Sie lebt mit ihrem Mann und dem gemeinsamen Kind in München. Von ihr sind bislang erschienen: »Natural Sweets – Das Backbuch« sowie »Lini's Sweets – Das Backbuch«.



Als bei der begeisterten Hobbybäckerin Eileen Pesarini im Alter von 16 eine Gluten- und Laktoseunverträglichkeit festgestellt wurde, dachte sie nicht daran, ihr geliebtes Hobby aufzugeben, sondern begann nach Alternativen zu suchen. Bald fand sie heraus, dass ohne Gluten, Laktose und raffinierten Zucker zu backen gar nicht so schwer ist. Sie erweiterte ihre Kenntnisse, perfektionierte Rezepte und Produkte – und legte so den Grundstein für Ihren Erfolg als Allround-Unternehmerin für gesunde Ernährung. »Einfach & vegan« lautet der Titel ihres neuesten Buchs, in dem sie ihre besten und unkompliziertesten Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Desserts präsentiert.

LEBE GUT: »Gibt dir das Leben Zitronen, mach Limonade daraus« – lautet ein vielzitiertes Bonmot. Deine Zitronen waren Deine jahrelange Lebensmittelunverträglichkeit, Deine Limonade Deine Karriere als Food-Bloggerin, Ernährungsberaterin und Unternehmerin. Wie kam's dazu?

EILEEN PESARINI: Stimmt! Ich hatte die Wahl, mich von meinen Unverträglichkeiten unterkriegen zu lassen oder was Besseres daraus zu machen. Und so habe ich beschlossen, meine Leidenschaft für gesundes Essen in eine Karriere zu verwandeln. Als Food-Bloggerin und Ernährungsberaterin begann ich zunächst, meine eigenen, verträglichen Rezepte zu kreieren. Die Idee, »Lini's Bites« zu gründen, kam dann aus dem Wunsch, diese leckeren und gesünderen Snacks auch mit anderen zu teilen.

Powerriegel – Powerfrau ... könnte man angesichts der Produkte und Rezepte in Deinem Shop »Lini's Bites« also sagen. Welcher Grundgedanke, welche Ernährungsphilosophie steckt dahinter?

Bei »Lini's Bites« steckt mehr als nur Power in den Riegeln – hier steckt eine persönliche Geschichte und Leidenschaft dahinter. Als Gründerin ernähre ich mich selbst zum Großteil vegan und glutenfrei. Die Idee für diese Snacks entstand, weil ich leckere und gesunde Optionen in diesen Kategorien vermisst habe. »Lini's Bites« steht für die Überzeugung, dass vegane und glutenfreie Ernährung nicht nur eine Diät ist, sondern ein Genuss und Lebensgefühl. Die Produkte und Rezepte in unserem Shop, unseren Social Media Profilen und in meinen Büchern sollen nicht nur Power, sondern auch die Freude am bewussten Essen vermitteln – so, wie ich es selbst erlebe und liebe.

Wie bringst Du Deine vielfältigen Aktivitäten unter einen Hut – Deinen Blog zu führen, Bücher zu schreiben, Deinen Shop zu managen – und nebenbei Dich und Deine Familie gesund zu ernähren?

Klar, eine Balance zu finden zwischen der Leitung von »Lini's Bites«, dem Schreiben von Büchern und der Verantwortung als Mutter ist nicht immer leicht. Struktur, klare Prioritäten und auch mein Team helfen mir dabei, meinen Tag zu organisieren.

Es mag zwar manchmal herausfordernd sein, aber Liebe und Leidenschaft helfen dabei ungemein. Die gesunde Ernährung, die im Herzen von Lini's Bites steht, ist für mich nämlich nicht nur Business, sondern auch ein Thema, mit dem ich mich persönlich gerne auseinandersetze und beschäftige – schließlich liebe ich es, neue Rezepte auszuprobieren und in der Küche kreativ zu werden. Und wenn man kreativ sein kann und Dinge gerne macht, werden sie viel seltener als Belastung empfunden.

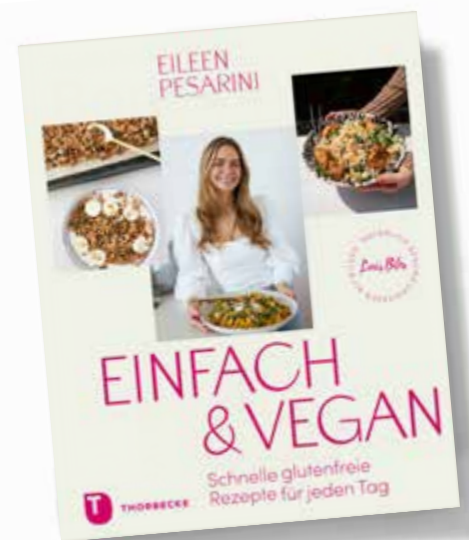
Bei vielen Ernährungsberatern, seien wir ehrlich, bekommt man eher ein schlechtes Gewissen als Lust auf Gesundes. Welches ist Deine Strategie gegen Frust am Scheitern – und mehr Lust auf gesundes Essen?

Statt Schuldgefühle zu vermitteln, setzen wir auf eine positive und realistische Perspektive zur gesunden Ernährung. Meine Strategie besteht darin, Essen als eine Quelle der Freude und des Genusses zu sehen und nicht als Last oder als etwas, das mich stresst. Seit ich intuitiv auf meinen Körper höre und mir nichts verbiete, lebe ich ein viel glücklicheres und freieres Leben. Durch die Entwicklung von leckeren, veganen und glutenfreien Produkten möchten wir die Lust auf gesundes Essen wecken und es ermöglichen, bei einer grundsätzlich gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht auf leckere süße Snacks verzichten zu müssen.

Dein neuestes Buch heißt »Einfach & vegan«? Welche Idee steckt dahinter?

Die Idee hinter meinem neuesten Buch »Einfach & vegan« ist, eine leichte und zugängliche Herangehensweise an die vegane Küche zu bieten. Oft wird vegan mit kompliziert und aufwendig gleichgesetzt, doch in meinem Buch möchte ich zeigen, dass veganes Kochen nicht nur lecker, sondern auch einfach sein kann. Die Rezepte sind darauf ausgerichtet, ohne viel Aufwand zubereitet werden zu können, und sollen jedem, unabhängig von Kocherfahrung und Ernährungsweise, die Freude an einer pflanzlichen Ernährung näherbringen. Es geht darum, die Vielfalt und den Genuss der veganen Küche auf unkomplizierte Weise zu entdecken!

Unter allen Lebe gut-AbonnentInnen, die das neue Buch »Einfach & vegan« bestellen, verlosen wir 2 x 1 Box mit je 12 leckeren »Lini's Bites«-Pralinis



Einfach & vegan

Schnelle glutenfreie Rezepte für jeden Tag
184 S., Hardcover, zahlreiche Fotos
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-2035-5

Ein Tag im *Frühling*

© ELENA KLING (ALLE ABBILDUNGEN AUF DIESER SEITE)

»Ich kann es im Frühjahr kaum erwarten, bis es endlich so weit ist, dass man bei schönem Wetter das erste Picknick genießen kann, und präsentiere immer voller Freude, was sich in meinem Picknickkorb verbirgt. Ich liebe es, alles schön herzurichten und inmitten der Natur eine schöne Zeit zu haben. Man schlemmt, plaudert, entschleunigt und genießt die wunderschöne Natur.«



Frühlingsgenuss & Sommerliebe
Leichte vegetarische Rezepte für
drinnen und draußen
200 S., viele Fotos, Hardcover
€ 29,- [D] / ISBN 978-3-7995-1596-2



Elena Klink

ist von Herzen Gastgeberin und entwickelt mit viel Liebe zum Detail vegetarische und saisonale Rezepte. Seit 2016 schreibt und fotografiert sie für ihren Food- und Lifestyleblog detaillovin. 2017 belegte sie den 1. Platz beim Garden & Home Blog Award in der Kategorie »Bestes Foto« und 2021 den 2. Platz beim Österreichischen Food Blog Award in der Kategorie »Beste grüne Küchentipps«. Sie liebt es, mit einfachen Rezeptideen zu begeistern und mit ihren liebevoll dekorierten Fotos anderen Freude zu bereiten.

Frühling, Sommer, Sonne – allein daran zu denken weckt in uns die Sehnsucht nach Wärme und Licht, nach blühenden Wiesen und Sommerpicknicks. Wenn es um uns herum summt und der laue Wind durch die Leinentischdecke weht; wie wir barfuß über den Kiesweg gehen, Kirschen direkt vom Baum naschen oder mit einer frisch geernteten Zucchini eine leckere Gemüsepizza zubereiten ...

Elena Klink erzählt in ihrem Buch von hellen Frühlings- und warmen Sommertagen, von Osterbrunch und Sommerpicknicks. Leichte, saisonale Rezepte und wunderschöne Stimmungsfotos machen Lust, die sonnigen Tage in vollen Zügen zu genießen.

MEINE TIPPS FÜR EIN FRÜHJAHRSPICKNICK:

- ♥ Alle Picknicksachen lassen sich prima in einer Holzkiste transportieren - die dann als Tisch dient. Kissen sorgen für Bequemlichkeit. Und - Picknickdecke nicht vergessen!
- ♥ In Stoffservietten könnt ihr euer Geschirr easy transportieren und es später darin wieder einwickeln. Zudem könnt ihr sie als Servietten benutzen oder wenn ihr etwas abdecken müsst. Sie sind also Allrounder.
- ♥ Bei Salat das Dressing in einer extra Bügelflasche transportieren; dann könnt ihr vor Ort einen frisch angemachten Salat genießen. Den Salat einfach extra in Einmachgläsern mitnehmen.
- ♥ In einer Thermoskanne könnt ihr den Kaffee mitnehmen und habt dann vor Ort ein wärmendes Getränk, was gerade im Frühjahr guttut. Die Milch oder den Pflanzendrink dafür könnt ihr in einer kleinen Bügelflasche separat mitnehmen.
- ♥ Für ganz spontane Picknicks schaut, was in eurem Kühlschrank vorrätig ist, und stellt euch ein Set aus etwas Salzigem, etwas Frischem, einem Aufstrich, etwas Brot, eventuell Oliven, einem Getränk und einem süßen Nachtisch zusammen.
- ♥ Die gebackenen Gerichte lassen sich gut in Brotdosen mitnehmen. Diese sind später auch super, um die Reste wieder einzupacken.



DER STRAUB, DEN ICH



In Goethes Garten Gedichte

64 S., mit zahlreichen historischen
Abbildungen, Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2038-6

Goethes Gedichte

Goethes Gedichte, Briefe und Tagebücher machen deutlich, dass der berühmte Autor nicht nur ein begnadeter Dichter, sondern auch ein leidenschaftlicher Gärtner und Naturfreund war. Wunderschöne Zitate berichten von seiner Leidenschaft für Bäume, Blumen und Gärten.

Nostalgische Illustrationen mit einer sorgfältigen Auswahl aus Goethes schönsten Garten- und Blumengedichten.



Bienen

Mit dem Frühling kommen die Bienen und mit ihnen freuen wir uns an Blumen und Honig. Dichterinnen und Dichter haben diese Freude in Gedichten und Texten verewigt. Die schönsten von ihnen haben wir in diesem Band neu zusammengestellt; zum Beispiel von Emily Dickinson, Jean-Jacques Rousseau, Leo Tolstoi, Hilde Domin, Khalil Gibran, Mascha Kaléko, Jan Wagner, Theodor Storm u. v. m.



Bienen

Die schönsten Gedichte und Geschichten
64 S., mit zahlreichen historischen
Abbildungen, Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2051-5



Schmetterlinge

Wissenswertes & Kurioses –
55 erstaunliche Fakten
64 S., mit zahlreichen historischen Abbildungen, Hardcover
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2050-8

Schmetterlinge

Schmetterlinge bezaubern durch ihre Schönheit und Zerbrechlichkeit. Zugleich faszinieren diese Lebewesen seit jeher durch ihr geheimnisvolles Leben als Raupe, im Kokon und als Schmetterling. Und das ist längst nicht alles, was die Natur der Schmetterlinge erstaunlich und faszinierend macht: 55 erstaunliche Fakten über diese bunten, flatterhaften Wesen.



GEPFLÜCKET

GESCHENKIDEEN
ZU OSTERN &
ZUM FRÜHLING



Claudia Peters (Hg.)
Das Geschenk der Hoffnung
144 S., vierfarbig, mit Illustrationen und
Schmuckgrafik, Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-066-9

Hoffnung

Hoffnung ist in diesen Zeiten wichtiger denn je. Hoffnung setzt auf das Gute, auch wenn es gerade schlecht aussieht. Wer hofft, handelt im festen Vertrauen auf Rettung. Hoffnung ist überall und universal, aber nicht selbstverständlich. Die innere Haltung, konsequent auf das Bessere zu setzen, lässt sich einüben und kultivieren. Dazu laden die von Claudia Peters ausgewählten Texte, Gedanken und Geschichten von Doris Bewernitz, Peter Härtling, Kurt Marti, Reinhard May, Ulrich Peters, Friedrich Schorlemmer u.a. ein.

Heiter geht's weiter

Für alle Wetterlagen: Diese Weisheitsgeschichten haben es in sich. Sie schenken gute Aussichten, erfrischende Einsichten, wegweisende Weitsichten und vor allem Zuversicht. Gut gelaunt und gut verpackt geben sie einen Schlüssel in die Hand, der das Zeug hat, an trüben Tagen die Sonne hervorzuzaubern und so manches Zwischentief zu überwinden. Und schon geht's heiter weiter. Mit Geschichten von Jorge Luis Borges, Bert Hellinger, Gianluca Magi, Anthony de Mello, Susanne Niemeyer u.a.



Heiter geht's weiter
Geschichten für sonnige Aussichten
112 S., vierfarbig, mit Naturpapiereinband,
Fotografien und Schmuckgrafik, Hardcover mit
Leseband
€ 12,50 [D] / ISBN 978-3-98700-073-7

Sommer bedeutete für Jane Austen eine unbeschwerte und einfachere Zeit voller ländlicher Vergnügungen: Lange Spaziergänge in angenehmer Gesellschaft, sommerliche Picknicks oder Kutschenausflüge – und zum krönenden Abschluss eine Tasse Tee oder ein Glas selbst gemachter Limonade mit Sandwiches, Shortbread oder erfrischenden Zitronencreme-Törtchen. Dieses Buch verbindet die besten Rezepte für eine sommerliche Tea Time mit wunderschönen Zitaten aus Jane Austens Briefen und Romanen.

»Alles zeigt sich von seiner glücklichen Seite«

SOMMERVERGNÜGEN
ZUR ZEIT JANE AUSTENS



Denken wir an Jane Austens (1775–1817) Romane, so kommen uns wahrscheinlich zuerst elegante Kleider und rauschende Bälle im Kerzenschein in den Sinn, wozu nicht zuletzt auch die zahlreichen Verfilmungen ihrer Romane, etwa »Verstand und Gefühl«, »Stolz und Vorurteil«, »Mansfield Park« oder »Emma« beigetragen haben. Doch tatsächlich spielen viele Szenen in ihren Romanen draußen – bei Spaziergängen, in Gärten, bei Sommerpicknicks, bei Stadtbummeln oder auf Ausflügen. Fand das gesellschaftliche Leben der großen Bälle damals vor allem im Winter und Frühling statt, reisten die meisten Familien nach der Saison auf ihre Landsitze, um der Hitze der Stadt zu entfliehen und sich dort den sommerlichen Vergnügungen auf dem Land zu widmen, von denen viele draußen stattfanden.

Im Garten sammelte Jane Austen neue Kraft und kam zur Ruhe. Sie schreibt im August 1814 an ihre Schwester Cassandra:

»Ich wohne in [Johns] Zimmer im Erdgeschoss, was besonders angenehm ist, da es sich zum Garten öffnet. Immer wieder gehe ich hinaus und erquicke mich, und gelange wieder zu einsamer Gelassenheit.«

Umso mehr traf dies auf ihren eigenen Garten von Chawton Cottage zu, in dem die Autorin bei schönem Wetter sicher auch die ein oder andere Tasse Tee genossen hat, im Schatten in der Nähe der Tür zum Garten sitzend.



Sommerliche Tea Time mit Jane Austen

Rezepte & Zitate
136 S., mit zahlreichen Fotos und historischen Abbildungen
Hardcover mit Halbleinen, Folienprägung und Farbschnitt
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-2036-2



© VICKY JIRAYU/SHUTTERSTOCK



© STOCKFOOD / PHOTOCUISINE

Cannelés mit Johannisbeeren

REZEPT

ZUTATEN
(FÜR 8 FÖRMCHEN MIT
CA. 55 MM Ø)
250 ml Milch
2 TL Vanilleextrakt
20 g Butter + etwas
für die Formen

75 g Mehl
125 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eigelb
2 EL Rum
2–3 Tropfen rote
Lebensmittelfarbe

(optional)
1 Handvoll rote
Johannisbeeren
Puderzucker zum
Bestäuben

1) Die Milch mit dem Vanilleextrakt und der Butter kurz aufkochen. Das Mehl, den Zucker und das Salz miteinander vermischen. Die Eigelbe mit dem Rum verquirlen und in das Mehl rühren. Die noch heiße Milch langsam mit einem Schneebesen in den Teig rühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann zugedeckt 12 Stunden (oder über Nacht)

kalt stellen.

Am nächsten Tag den Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Acht Förmchen für Cannelés (à ca. 55 mm Ø) buttern.

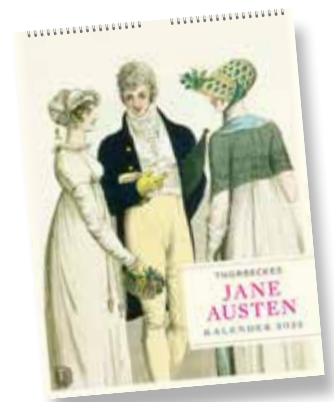
2) Den Teig noch einmal umrühren und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe rosa einfärben. Die Förmchen damit zu zwei Dritteln füllen.

3) Die Johannisbeeren von den Stielen zupfen, abbrau-

sen, trockentupfen, auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 30 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Minuten abkühlen lassen und dann vorsichtig aus den Formen lösen. Zum Servieren, mit Puderzucker bestäuben.



Summery Tea Time



**Thorbeckes
Jane Austen-Kalender 2025**

Wochenkalender, 56 Blätter mit
historischen Kräuterabbildungen

Spiralbindung, 24 x 32 cm

€ 24,- UVP

ISBN 978-3-7995-2040-9

Erscheint am 6. Mai 2024

Wir freuen uns über Ihre Vorbestellung

In stillen Kräutergärten

Die mittelalterlichen Mönche wussten viel über Heil- und Gewürzkräuter. So verfasste bereits im 9. Jahrhundert Walahfrid Strabo, der berühmte Abt von der Reichenau im Bodensee, ein Gartengedicht über die Kraft der Kräuter. Hans-Dieter Stoffler lädt uns ein zu einem Spaziergang durch den mittelalterlichen Klostergarten. Farbige Holzschnitte und nostalgische Abbildungen aus verschiedenen Epochen zeigen die Kräuter in ihrer ganzen Pracht.

Walahfrid Strabo, Abt der Reichenau, wurde um 808 oder 809 in Alemannien geboren. Schon als kleiner Junge kam er in die Schule des Klosters Reichenau, damals eine der bedeutendsten Abteien des Fränkischen Reiches. Walahfrid wurde mit fünfzehn Jahren als Mönch in den Konvent aufgenommen. 829 wird er als Erzieher Karls, des jüngsten Sohnes Ludwigs des Frommen, nach Aachen an den Kaiserhof berufen, 838 wird er Abt der Reichenau. Am 18. August 849 erkrankte Walahfrid in der Loire auf einer Gesandtschaftsreise nach Aquitanien. Walahfrid verfasste poesievolle Briefe und theologische Schriften augustinischer Tradition, Gebete und zahlreiche Gelegenheitsgedichte – darunter sein berühmtes Gartengedicht.

Kräuter aus dem Klostergarten
Wissen und Weisheit
mittelalterlicher Mönche
200 S., mit zahlreichen historischen
Abbildungen, Hardcover mit
Leseband
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-2060-7



Hans-Dieter Stoffler
hat sich als Professor für Waldbau-
grundlagen unter anderem mit
Naturschutz und Landschaftspflege
beschäftigt.



Das neuerwachte Interesse an alten Heilkräutern und der Vielfalt vergessener Würz- und Gemüsepflanzen ist ungebrochen. Das bedeutendste Dokument dieser Sammlung ist das Gedicht über den Gartenbau des Reichenauer Abtes Walahfrid Strabo. So wie sich die Reichenau als Weltkulturerbe heute einem breiteren Besucherkreis öffnet, soll auch das Lehrgedicht »Vom Gartenbau« über die grüne Insel hinaus den zahlreichen Freunden der Heil- und Küchenkräuter zur Verfügung stehen. Daher wurde in einer neuen Ausgabe die Übersichtlichkeit des Textes verbessert. Neue Abschnitte über Pflanzensymbolik und Pflanzenpaare kamen hinzu. Zahlreiche Abbildungen illustrieren das Buch, denn ein Garten lebt von seiner Anschaulichkeit, und auch die Spra-

che Walahfrids ist reich an Bildern. Im neuen Titel kommt der ganzheitliche Ansatz der frühmittelalterlichen Kräuterkunde zum Ausdruck. Im Mittelpunkt stehen Heilkräuter und Blumen des frühen Mittelalters. Denn Walahfried Strabo beschreibt ein kleines Paradies – und zu einem Paradies gehört auch freundliche Zuwendung zu den Pflanzen und zu den Menschen, die mit ihnen und von ihnen leben: ein aufmunterndes Beispiel, das jedem nahebringt, sich mit dem kleinsten grünen Platz vor Küchenfenster, Haustür und Terrasse als Gärtlein persönlich zu befassen. Es legt aber auch nahe, unsere Siedlungsbereiche nicht immer weiter versiegeln und verdichten zu lassen, sich nicht an alles zu gewöhnen, was das Gärtlein unseres Lebens einengt.



**Thorbeckes
Kräuter-Kalender 2025**
Wochenkalender, 56 Blätter mit
historischen Kräuterabbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- UVP
ISBN 978-3-7995-1980-9
Erscheint am 6. Mai 2024
Wir freuen uns über Ihre
Vorbestellung

*Kräuter verleihen unseren Speisen
nicht nur die richtige Würze, sondern
besitzen oft auch große Heilwirkung.*

*Mit wunderschönen historischen
Abbildungen führt der Kräuter-Ka-
lender durch das Jahr 2025, begleitet
von kurzen Texten mit allerlei
Wissenswertem über die Kräuter, ihre
Geschichte und Wirkungsweise.*



**Gesundheit aus dem
Garten Gottes**
Die große Hausapotheke
aus dem Kloster
216 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 29,90 / ISBN 978-3-8436-1383-5

*Die Franziskanerinnen des Klosters
Reute haben sich schon immer der
Krankenpflege gewidmet und das alte
Wissen um die Klostermedizin
bewahrt und praktiziert.*

*Sr. Birgit Bek, eine ausgebildete
Fachfrau für Heilpflanzen, hat diese
klösterliche Tradition neu belebt und
beschreibt, was Kräuter aller Art,
Beeren, Nüsse und Gewürze bewirken
und was gegen welches Leiden hilft.*

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

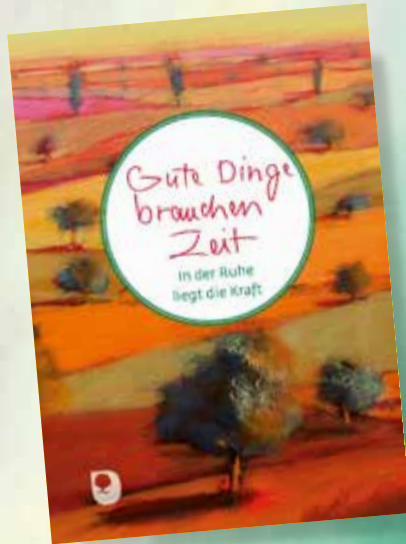
Neu bei
ESCHBACH

*Worte
fürs Leben*

W

Weniger tun,
weniger sagen,
Raum schaffen,
mir Zeit schenken,
sein,
einfach sein,
damit werden kann,
was angelegt ist.

MAX FEIGENWINTER



Gute Dinge brauchen Zeit

In der Ruhe liegt die Kraft
48 S., Hardcover,
vierfarbig mit Schmuckgrafik
€ 7,50 [D] / ISBN 978-3-98700-075-1

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Herbstausgabe



erscheint im
September 2024

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice

Hauptstr. 37

D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900657

Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwin-
digkeit zu erhöhen, sagt Mahat-
ma Gandhi. Manches braucht
einfach seine Zeit und seinen
Rhythmus und entfaltet erst
dadurch seine ganz eigene Kraft.
Mit inspirierenden Impulsen,
Geschichten und Gedanken zum
Innehalten, Entschleunigen,
Auftanken und Durchatmen. Mit
Texten von Rose Ausländer bis
Anne Steinwart.



Das hält die Seele gesund

Vitamine zum Leben
48 S., Hardcover,
vierfarbig mit Schmuckgrafik
€ 7,50 [D] / ISBN 978-3-98700-076-8

Diese Vitamine kann jeder gut
gebrauchen, denn sie machen
glücklich und schenken gute
Laune. Und das ganz ohne Risi-
ken und Nebenwirkungen. Mit
Texten von Doris Bewernitz bis
Karl Valentin.