

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

NR. 23 HERBST/WINTER 2020

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE

*genießen • verschenken • bedenken*

# Lebe gut

**NEU** Ihr  
Kunden-  
magazin

© SIMON BERGER / UNSPLASH

---

## HEILIGE ERDE

*Die Weisheit der  
amerikanischen  
Ureinwohner*

---

## SLOW MEDIA

*Wie wir glücklich  
werden in einer  
digitalen Welt*

---

## WILD & COSY

*Wärmende  
Gerichte  
für kalte Tage*

#### IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint  
in der Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG

Senefelderstraße 12  
D-73760 Ostfildern  
Telefon: (07 11) 44 06-0  
Telefax: (07 11) 44 06-177  
Internet: [www.lebe-gut-magazin.de](http://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  
© 2020 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand Oktober 2020  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

*Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht  
über die gegenwärtige Situation,  
sondern er ist eine Lebenskraft,  
eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren,  
eine Kraft, den Kopf hochzuhalten,  
wenn alles fehlzuschlagen scheint,  
eine Kraft, Rückschläge zu ertragen,  
eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner läßt,  
sondern sie für sich in Anspruch nimmt.  
Es gibt gewiss auch einen dummen, feigen Optimismus,  
der verpönt werden muss.  
Aber den Optimismus als Willen zur Zukunft  
soll niemand verächtlich machen,  
auch wenn er hundertmal irrt.  
Er ist die Gesundheit des Lebens.*

DIETRICH BONHOEFFER  
*Widerstand und Ergebung*

# Lebe gut!

**V**ielleicht war die Einladung, die dieses Magazin ausspricht, noch nie so wichtig wie heute. Endet Corona denn gar nicht? Verändert hat das Virus vieles, für manche von uns unter Umständen sogar alles. Auch die Hoffnung, dass es bald damit vorbei sein könnte, hat getrogen. Inzwischen geht es schon längst nicht mehr um ein Leben nach Corona. Es geht um die Frage, wie wir mit Corona leben lernen. Spätestens da kommt das gute Leben ins Spiel – und das, was Dietrich Bonhoeffer vor 75 Jahren und unter weit widrigeren Bedingungen über den Optimismus als Lebenskraft notiert hat. Die Kunst besteht darin, nicht einfach bei der gegenwärtigen Situation stehen zu bleiben, so schwierig sie auch sei. Das gute Leben schöpft dabei aus Quellen, die stark und stetig in unserem Alltag strömen und eigentlich jederzeit verfügbar sind: Nähe, Verantwortung füreinander, gepflegte Freundschaften und Beziehungen gehören ganz wesentlich dazu. Was mich betrifft, bin ich dankbar dafür, dass der Abstand,

den wir aus Anstand und Rücksicht inzwischen einzuhalten gelernt haben, nicht auf Kosten von Nähe geht. Im Gegenteil. Ich habe eher den Eindruck, dass der Gemeinsinn in weiten Teilen unserer Gesellschaft neu erwacht und neue Formen der Nähe entdeckt werden. Das scheint mir geradezu das Gesetz des guten Lebens: Je mehr ich an Kraft einbringe, mich engagiere und ins Leben „investiere“, desto mehr Energie fließt mir auch selber zu. Je mehr Einfallsreichtum und Phantasie ich dafür aufbringe, desto bunter, vielgestaltiger und einzigartiger wird mein Leben – innerhalb und außerhalb der eigenen vier Wände. Je bedächtiger und aufmerksamer ich meinen Alltag gestalte, desto reicher wird er. Je mehr ich mich interessiere, desto interessanter werde auch ich. Probieren Sie es doch einfach einmal. Versuch macht klug!

Einfach das Beste daraus machen? Das ist angesichts der Zumutung, die Corona bedeutet und die uns alle in eine andere Art zu leben zwingt, ganz gewiss eine zu billige, ja dumme Empfehlung. Aber in der

Zumutung versteckt sich auch das Wort Mut, die alles entscheidende Kraft zu einem guten und – so sieht es jedenfalls Dietrich Bonhoeffer – gesunden Leben. Das gute Leben, es scheint vor allem anderen eben auch eine Frage der Einstellung zu sein. Also, nur Mut. Corona hin oder her. Kopf hoch und tapfer weiterleben. Lebe gut lädt Sie ein. Lassen Sie sich inspirieren. Ich wünsche Ihnen und uns allen den Mut, mit den Herausforderungen so umzugehen, dass sie zu mehr Lebensqualität führen,

Ihr

Ulrich Peters  
VERLAGSGRUPPE PATMOS  
Vorstand







© LOVELY SHOTS, UNSPLASH

# Meine Worte sind wie Sterne sie gehen nicht unter

**A**ls die Europäer in Nordamerika eindringen und das Land Schritt für Schritt eroberten, stießen sie auf eine Kultur, die ihnen primitiv und barbarisch erschien. Auch wenn die »Wilden« für die Eindringlinge zunächst als Wegkundige, Beschaffer von Nahrungsmitteln und später auch als Späher und Verbündete in den Auseinandersetzungen zwischen England und Frankreich nützlich waren, blickten sie mit Selbstgerechtigkeit auf die »Primitiven« und deren urgemeinschaftliche Lebensform herab. Als die Indianer nicht mehr gebraucht wurden, begann die jahrhundertelange Elendsgeschichte ihrer Diskriminierung, Unterwerfung und Vertreibung. Damals erkannten nur wenige Amerikaner die Eigenart und Qualität der

indianischen Kultur, wie zum Beispiel der Ethnologe und Maler George Catlin (1796–1872) oder der Dichter Washington Irving (1783–1859), die sich für die Rechte der Indianer einsetzten.

Wie viel sie uns selbst noch heute zu sagen haben auf unserer Suche nach einem natürlicheren, einfacheren und sinnvolleren Leben, zeigen erhalten gebliebene Reden berühmter Häuptlinge wie Seattle, Sitting Bull, Red Cloud, Powhatan, Black Hawk oder Chief Joseph. Sie werden sprachmächtig zu Gehör gebracht von dem Liedermacher Konstantin Wecker, der Poesie und Widerstand dieser Worte auf der zum Buch gehörigen CD wieder ins Leben ruft. Die Sängerin Angelika Kirchschlager liest die Einführungen zu den Reden.



Lebe gut: Der Indianer – ein aufrechter Mensch mit edlem Charakter, der weiße Siedler dagegen zumeist ein gieriger, skrupelloser Eroberer. So kennen wir es zum Beispiel aus Karl Mays „Winnetou“. Ein Klischee oder entspricht das auch den Fakten?

**Konstantin Wecker:** Es entspricht durchaus den Fakten, auch wenn es uns immer wieder gerne als Klischee aufgetischt wurde.

Natürlich sind nicht alle Ureinwohner edlere Menschen – aber sie wurden gejagt, verfolgt, gedemütigt. Und so viel ich den Reden der großen Häuptlinge entnehme, haben sie auf all diese entsetzlichen Angriffe oft mit Würde und Menschlichkeit reagiert.

An den Häuptlingsreden erstaunt, wie differenziert und reflektiert die Stammesvertreter ihre zunehmend ausweglose Situation wahrnahmen. Was hat Sie an diesen Reden besonders angesprochen?

Die tiefe Trauer über die gnadenlose, gierige und überhebliche Zerstörung der Erde und der Pflanzen und Tiere hat mich am meisten beeindruckt. Ich habe das Gefühl bekommen, sie konnten diesen Wahnsinn einfach nicht verstehen, weil sie sich mit unserer Erde und allem was da kreucht und fleucht verbunden fühlten. Und dennoch reagierten sie meist nicht mit Hass, sondern mit großer Vernunft.

Aus ihrer bloßen Übermacht leiteten die weißen Einwanderer Recht und

Gesetz ab, die den Widerstand der indianischen Ureinwohner gegen ihre faktische Auslöschung als gesetzeswidrig definierte. Kann man zu diesem Vorgehen Parallelen zu den heute ebenfalls bedrohten Ureinwohner im Amazonasgebiet ziehen?

Und ob ich da Parallelen ziehe. Was damals passiert ist, war Rassismus in einer unfassbar widerwärtigen Form. Und interessant ist ja, dass die USA immer noch nicht wirklich an einer ernsthaften Aufarbeitung dieser grausigen Geschichte interessiert sind.

„Während der weiße Mann die Erde zerhackt und die Wälder abholzt, nehmen wir nur die Gaben, die uns die Erde freiwillig schenkt“, lautete die Anklage des berühmten Schamanen Smohalla vor mehr als 100 Jahren. Ist es nicht erstaunlich, welche Aktualität diese Botschaft in unserer Gegenwart hat?

Ich habe gerade vor kurzem anlässlich einer Preisverleihung eine Laudatio auf Fridays for Future gehalten. Und ja, es beglückt mich zu sehen, dass so viele engagierte junge Menschen dieses Thema endlich so radikal aufgreifen.

Wenn jetzt nichts passiert, versinkt die Menschheit schon bald in dem Grab, das sie sich längst schaufelt. Und die Reden dieser Häuptlinge können auch heute ein großartiger Ansporn sein dafür zu kämpfen, diesen unbegreiflichen Wahnsinn zu beenden.

LEBEN SPRECHER



## Konstantin Wecker

gehört zu den bedeutendsten Liedermachern deutscher Sprache. Er fasziniert als Pianist und Sänger, Komponist, Schauspieler und Autor von Prosa und Lyrik.

FOTO: © THOMAS KARSTEN

## Die Erde ist heilig

Worte großer Häuptlinge  
Mit Fotografien von Roland Höpker  
152 Seiten, reich bebildert  
Hardcover, mit MP3-CD  
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1207-4

PATMOS





# Ich bin wohl die einzige *blinde* Einrad- Fahrerin

Dörte Maack, 1967 in einem kleinen Dorf bei Pinneberg geboren, hielt es nicht lange in ihrer Heimat. Ihr Abitur frisch in der Tasche sprühte sie „Nie wieder Pinneberg“ an eine Häuserwand, packte ihren Koffer und ging nach Hamburg. Dort lebte sie inmitten einer bunten Studenten- und Aktivistenszene und tourte als Straßenkünstlerin und Akrobatin durch Deutschland, Österreich, die Schweiz und Frankreich. In dieser Zeit gründete sie auch die erfolgreiche Theatercompany Kirsch kern, mit der sie bundesweit auf Tournee war ...



••• Dann kam der Tag, an dem sie bemerkte, dass sie immer schlechter sehen konnte. Zunächst schob sie alle Sorgen beiseite und genoss jeden Tag ihres herrlichen, wilden Lebens. Ihren 25. Geburtstag feierte sie mit vielen Jongleuren, Akrobaten, Kleinkünstlern, Sportstudenten und anderen Freunden. Leben war jetzt und erwachsen werden konnte sie später. „Um Mitternacht sangen alle für mich, küssten und umarmten mich. Wir tranken und tanzten alle zusammen wild auf meinem 25. Geburtstag. Ich war so glücklich!“

Kurz darauf erfuhr sie, dass sie nach und nach erblinden würde. Retinitis Pigmentosa lautete die Diagnose ihres Arztes, eine sehr seltene degenerative Erkrankung der Netzhaut – genetisch bedingt, unheilbar, unbehandelbar.

In ihrem Kopf dröhnte das Echo der Wörter: „Erbkrankheit ... fortschreitend ... unheilbar ...“ und sie fasste in diesem Moment einen Plan: „Ich werde nicht blind! Ich werde den Augenärzten zeigen, dass man doch was machen kann!“ Und ihr Plan B: „Wenn ich blind werde, dann nehme ich mir das Leben.“

Und dann kam doch alles ganz anders. Was wie ein Märchen klingt, wird tatsächlich wahr: Sie findet einen Umgang mit ihrer Erblindung und gewinnt ihren Optimismus zurück.

Heute lebt sie mit ihrem Mann, ihren beiden Kindern sowie dem Blindenführhund Lila wieder in dem kleinen Dorf bei Pinneberg. Sie ist sehr erfolgreich und gefragt als Moderatorin, Rednerin und Coach und sagt von sich selbst: „Ich bin angekommen in einem farbenfrohen Leben, das für mich lange absolut unerreichbar zu sein schien.“

In ihrem Buch „Wie man aus Trümmern ein Schloss baut“ schildert Dörte Maack bewegend und mit viel Witz den Prozess dramatischer Veränderungen, die sie mit Mut und Zuversicht selbst in die Hand nahm. Ihre Geschichte inspiriert, den Hindernissen des Lebens zu trotzen und stattdessen in das Leben zu vertrauen.



rechts:  
Dörte Maack (Mitte, gestreiftes T-Shirt) 1990 mit dem Akrobatenkurs der Uni Hamburg

unten:  
Dörte Maack als mitreißende Moderatorin



## Wie man aus Trümmern ein Schloss baut

Die Geschichte meines Erblindens und wie ich wieder Lebensfreude fand  
212 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag  
€ 20,- (D) / ISBN 978-3-8436-1260-9

PATMOS



ÜBER DIE AUTORIN



## Dörte Maack

war Straßenkünstlerin, Akrobatin und Gründerin der Theatercompany Kirsch kern, bis sie 1992 erfuhr, dass sie nach und nach erblinden würde. Trotz vollständiger Erblindung absolvierte sie ein Studium der Pädagogik, Sportwissenschaft und Linguistik und arbeitet heute als Moderatorin, Rednerin und Coach. Sie lebt mit ihrem Mann, ihren beiden Kindern sowie dem Blindenführhund Lila in der

Nähe von Hamburg.  
www.doerte-maack.de

FOTO: © PRIVAT





# Schöne digitale Welt



*Soziale Medien und digitale Technologien haben unser Leben binnen kurzer Zeit radikal verändert. Doch wie können wir diesen grundlegenden Wandel selbstbestimmt mitsteuern? Sabria David prägt für diesen positiven und souveränen Umgang mit Smartphone & Co. den Begriff der Medienresilienz. Es geht darum, die Digitalisierung nicht als ein rein technisches Phänomen misszuverstehen, sondern die urmenschlichen Sehnsüchte und Ängste, die uns ins Netz ziehen, in den Blick zu nehmen. Denn so können wir auch die Frage beantworten, was wir tun können, um in einer digitalen Welt glücklich und erfüllt zu leben.*

**Lebe gut**: Für Viele ist die Digitalisierung immer noch ein eher abstrakter Begriff. Man weiß nicht so recht, was damit gemeint ist und vor allem, was sie für einen selbst bedeutet. Sie bezeichnen die Digitalisierung als eine „Infragestellung aller unserer gewachsenen Prozesse“. Das klingt dramatisch ...

**Sabria David**: Dramatisch ist die Digitalisierung nicht, eher fundamental. Infragestellungen müssen ja nicht zwangsläufig dramatisch sein. Sie fordern von uns aber, einen Schritt aus den Alltagsroutinen herauszutreten und uns zu fragen, was wir überhaupt wollen. Sie laden dazu ein, strategisch zu denken und sich über seine Ziele und Visionen klarzuwerden. Wir können auch sagen: Die Digitalisierung zwingt uns, erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Und wie bei dem Erwachsenwerden kann man das natürlich noch sehr lange vor sich herschieben. Ohne Vision für eine gute digitale Gesellschaft läuft man den Sachen aber hinterher. Das kann man so machen, aber dann kommt man nicht da an, wo man hin will.

**Die Digitalisierung wird in der Regel als ein technisches Thema angesehen – Sie hingegen plädieren dafür, den Blick dabei vielmehr auf den Menschen zu richten. Weshalb?**

Weil es Menschen sind, die die Technik entwickeln. Weil es Menschen sind, die sie nutzen und weil die digitale Infrastruktur unsere zutiefst menschlichen Bedürfnisse nach Nähe, Kontakt und Verbundenheit anspricht. Außerdem glaube ich daran, dass Technik ohne eine adäquate Kulturtechnik - also den angemessenen Umgang mit ihr - keinen Sinn macht. Auf der praktischen Seite sehen Sie das bei großen IT-Projekten und technischen Neuerungen in Unternehmen, wie die Einführung eines Social Intranets, digitaler Akten oder anderer digitaler Prozesse. Wenn diese Projekte in den Organisationen scheitern, dann scheitern sie selten an der Technik selbst, sondern daran, dass die Einführung der neuen tollen Technik nicht auch soziokul-

turell begleitet, flankiert, worden ist. Die Menschen wissen dann nicht, was sie damit anfangen sollen, fühlen sich übergangen und überfordert.

**Während Bücher und Zeitungen eher Einbahnstraßen der Information waren, so Ihre These, haben die Sozialen Netzwerke den Charakter des offenen Forums. Jeder kann am Diskurs teilnehmen, jeder sitzt mit am Stammtisch. Die Folgen allerdings sind nicht immer erfreulich – Stichwort Verschwörungstheorien, Fake News ...**

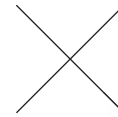
Das hängt damit zusammen, dass sich im digitalen Raum Mündlichkeit und Schriftlichkeit vermischen. Das ist kulturhistorisch ein ganz starker Umbruch, nach den wenigen Jahrhunderten der statischen Druckkultur. Ich habe vor Jahren dazu eine Formel entwickelt, sie lautet: Das Internet ist ein Schriftmedium, das nach den Regeln der Mündlichkeit funktioniert.

Das bedeutet, Sie haben mit Chats, Messengernachrichten, Blogs und Mails eine Art verschriftlichte mündliche Kommunikation. Das Positive ist, dass dadurch Gespräch und Austausch möglich werden, auch wenn Sie nicht nebeneinander sitzen. Andererseits zeigen auch Fake News und Verschwörungstheorien, wie verwandt diese Kommunikationsform mit Gerüchten und Stammtischgesprächen ist. Das ist die Schattenseite des mündlichen Erbes.

**Wie geht es mit der Digitalisierung weiter? Können wir in einer digitalen Welt tatsächlich glücklich werden, um den Untertitel Ihres Buches aufzugreifen, oder werden wir uns an eine Zunahme von Widersprüchen, Friktionen und Veränderungen gewöhnen müssen?**

Wir werden uns an eine Zeit ständiger Veränderung gewöhnen müssen. Die Zeiten, da zwischen einer gesellschaftlichen Veränderung und der nächsten eine längere Phase der Ruhe und Berechenbarkeit herrschte, sind vorbei. Die Veränderung selbst ist unser Grundzustand geworden. Hier können wir aber viel von unse-

ren Kindern und ihrem Umgang mit der Digitalisierung lernen: Sie sind neugierig, haben keine Angst vor Fehlern und lieben die Veränderung. Auch wir müssen den Wandel bejahen und gleichzeitig darauf bestehen, ihm eine gute Gestalt zu geben. Diese Gestaltungskraft müssen wir uns auch zutrauen, sonst lassen wir uns vom digitalen Wandel treiben. Wir müssen den digitalen Wandel zu unserer eigenen Sache machen.



ÜBER DIE AUTORIN



## Sabria David

ist Medienforscherin und Mitgründerin des Slow Media Instituts. Sie berät und forscht zu den Phänomenen des Medienwandels, hält Vorträge und Seminare und berät Organisationen im Digitalisierungsprozess. Sie lebt in Bonn.  
[www.sabria-david.de](http://www.sabria-david.de)

FOTO: © ANNETTE SCHWINDT

## Die Sehnsucht nach dem nächsten Klick

168 Seiten, Broschur, 14 x 22 cm  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1243-2

PATMOS



**Mehr** – dieses Wort prägt weite Teile unseres Lebens, nach „mehr“ streben wir seit Menschengedenken: mehr Wachstum, mehr Geld, mehr Wohn- und mehr Hubraum... Mehr – bzw. seine Synonyme größer, weiter, schneller – erscheint uns meist besser als weniger. Leider vergessen wir dabei zu oft, dass man auch gewinnen kann, wenn man sich mit dem Weniger anfreundet. Als man in einer Untersuchung Regionen unter die Lupe nahm, in denen überdurchschnittlich viele Menschen hundert Jahre und älter werden, hat man festgestellt, dass diese Regionen durch eine einfache Lebensweise geprägt sind: tägliche Bewegung (und damit ist nicht zwangsläufig Sport gemeint), einfaches Essen, ohne sich zu überessen, ein soziales, liebevolles Miteinander in Familie und Freundeskreis, Verbundenheit mit der Natur und Sinnorientiertheit. Viel Geld braucht es dafür nicht!

Gerade jetzt, während der Corona-Krise, in der wir spüren, wie verletzlich unser Leben eigentlich ist, zeigt sich die ganze Fragwürdigkeit unseres Strebens nach dem Mehr überdeutlich. Gleichzeitig werden aber auch die Chancen dieser Krise sichtbar: Dienstreisen lassen sich zugunsten von Video- und Telefonkonferenzen auf das Nötigste begrenzen. Oder man entdeckt, dass auch ein Arbeiten im Homeoffice Vorteile haben kann. Damit lässt sich nicht nur Zeit einsparen, es entlastet auch die Umwelt. Die Arbeitstage können kürzer werden, weil man schon da ist, wohin man sonst erst wieder, oft mühsam und langwierig, zurückkehren müsste. Warum nicht beim Radfahren bleiben oder häufiger einen ausführlichen Spaziergang machen, wenn einem das in Zeiten der Ausgangsbeschränkung gutgetan hat? Und noch viel wichtiger: Die Erfahrung von Zusammengehörigkeit, und zwar mit allen menschlichen Wesen. Noch nie war dieses Gefühl greifbarer, spürbarer und weniger abstrakt als in dieser Krise.

Mancher Verzicht, der vor der Krise noch undenkbar erschien, gelang und hatte vielleicht sogar Positives im Gepäck. Und erstaunt stellen wir fest, mit wie wenig wir glücklich und zufrieden sein können. Der Wert eines Spaziergangs in der Natur etwa bleibt ein Geschenk und, wenn wir wollen, ein Fest für die Sinne. Wenn wir uns die Dankbarkeit dafür bewahren, die mir persönlich mitten in den Ausgangsbeschränkungen immer wieder durch Herz und Kopf ging, dann bewahren wir etwas Großes, nämlich die Fähigkeit von Dankbarkeit im vermeintlich Kleinen und Unbedeutenden des Alltags. Darin steckt ein großes Potential, darin steckt Reichtum, den uns ein Coronavirus nicht nehmen kann.

Es kommt also darauf an, wie wir uns gegenüber dem Unabänderlichen, das wir nicht beeinflussen können, verhalten. Welche Einstellung wir entwickeln und welche persönlichen Antworten wir finden. Hierzu zählt tatkräftiges Handeln genauso wie eine innere Haltung von Akzeptanz und Zustimmung.

**Wir brauchen nicht so fort zu leben,  
wie wir gestern gelebt haben.  
Macht euch von dieser Anschauung los,  
und tausend Möglichkeiten  
laden uns zu neuem Leben ein.**

**Christian Morgenstern**

## Was wir gewinnen, wenn wir verzichten

160 Seiten, Klappenbroschur,  
12 x 19 cm  
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1253-1  
PATMOS





Stellen Sie sich vor, Sie stehen an der Käse- oder Wursttheke, Sie haben 200 Gramm bestellt und werden plötzlich gefragt: »Darf's auch etwas weniger sein?« Vermutlich würden Sie aus allen Wolken fallen und denken, Sie hätten nicht richtig gehört. So vertraut ist uns die gegenteilige Frage: »Darf's auch etwas mehr sein?«



© DANIELLE MACINNES, UNSPLASH

# Warum weniger mehr ist

ÜBER DEN AUTOR



## Christian Firus

Dr. med., ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Traumatherapie. Er ist Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg. Seine Schwerpunkte sind die Behandlung von Depressionen, Burnout und Traumafolgestörung sowie die Förderung seelischer Gesundheit.  
<https://christian-firus.de>

FOTO: © PRIVAT



## Himmel trifft Erde

Über Gott und meine Welt. Poetry Slam  
160 Seiten, Klappenbroschur  
€ 18,- [D] / ISBN 798-3-8436-1263-0

PATMOS

*Wer bin ich, wer will ich sein und wo will ich hin?* Die Poetry-Slammerin Alina Pfeifer nimmt uns mit auf ihre Suche nach Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Lebens. Ein wunderbares Buch mit klugen Texten für alle, die gerade erwachsen werden, und die, die sich noch erinnern, wie sich das anfühlt.

## Leben – was sonst!

365 Entdeckungen  
406 Seiten, Hardcover mit Leseband und Schmuckgrafik  
€ 24,- [D] / ISBN 798-3-8436-1261-6

PATMOS

Leben ist ahnen und losgehen, stolpern und aufstehen, staunen, entdecken, reifen, wandeln und ankommen. Das neue Jahreslesebuch von Andrea Schwarz hält für jeden Tag des Jahres eine Entdeckung bereit, zu mehr Lebendigkeit zu finden. Die Gedichte, Gedanken und Geschichten des Jahreslesebuchs erscheinen zu einem großen Teil zum ersten Mal in Buchform.

## Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Wie man Kontrollverlust überwindet  
168 Seiten, Paperback  
€ 18,- [D] / ISBN 798-3-8436-1279-1

PATMOS

Heinz-Peter Röhr zeigt in diesem Praxisbuch: Der intelligente Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ. Er erklärt, was Kontrollverlust ist, wie es dazu kommt und welche Strategien es dagegen gibt. Ein Buch, das u.a. mit einfachen Übungen hilft, wieder mehr Balance und Gelassenheit ins Leben zu bekommen.



## Mich schützen und stärken

Resilienz im Alltag. Anregungen und Übungen  
176 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 19,- [D] / ISBN 798-3-8436-1211-1

PATMOS

Privater und beruflicher Stress, Belastungssituationen in der Familie, am Arbeitsplatz, durch Ehrenämter – das bringt viele Menschen an ihre Grenzen. Josef Epp gibt ermutigende Anregungen für eine gesunde Selbstfürsorge an Leib und Seele. Im Dialog mit Fachleuten aus verschiedenen Gebieten zeigt er, wie man belastende Faktoren bewusst angehen und Ressourcen aktivieren kann, etwa Motivation, Beziehungen, Lebensfreude und Spiritualität.

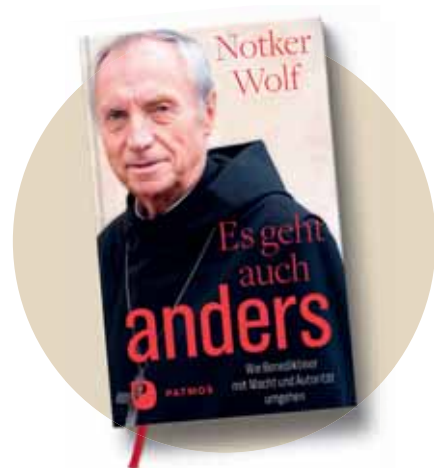
# Buchtipps zu Lebensgestaltung und *Spiritualität*

## Rituale

Dem Tag, dem Jahr, dem Leben Struktur geben  
144 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 19,- [D] / ISBN 798-3-8436-1264-7

PATMOS

Geburt, Hochzeit, Tod, aber auch ein Umzug oder der Auszug aus dem Elternhaus – nur wenige haben klare Vorstellungen, wie sie Übergänge im Alltag, im Jahreszyklus oder bei Lebenswenden auf eigene Faust mit unerprobten Elementen aktiv erleben können. In diesem Buch werden die Leserinnen und Leser ermutigt, stimmige Rituale nach eigenen Wünschen und Ideen selbst zu gestalten.



## Es geht auch anders

Wie Benediktiner mit Macht  
und Autorität umgehen  
128 Seiten

Hardcover mit Leseband  
€ 12,- [D] / ISBN 798-3-8436-1262-3

PATMOS

Der frühere oberste Benediktiner Notker Wolf reflektiert hier über den Gebrauch von Macht und Autorität in der ältesten Ordensgemeinschaft. Er zeigt auf, welche positiven Quellen und Regelungsmechanismen in der benediktinischen Tradition für einen guten Gebrauch von Macht und für das Wachsen von Autorität liegen – als Inspiration für alle, die es angeht.

## Pilgerwahnsinn

Warum der Jakobsweg süchtig macht.  
Notizen von unterwegs  
232 Seiten mit vielen Farbfotos  
Hardcover mit Leseband  
€ 22,- [D] / ISBN 798-3-8436-1197-8

PATMOS

Der Jakobsweg gehört zu den großen Abenteuern unserer Zeit. Ungefährlich, aber aufregend. Anstrengend und zugleich genussvoll. Jörg Steinert hat sich aufgemacht, verschiedene Jakobswegen in Spanien, Portugal, Frankreich und Deutschland zu entdecken. Er hat interessante Menschen kennengelernt oder ist mit ihnen gepilgert – etwa mit der unter Polizeischutz stehenden Frauenrechtlerin und liberalen Muslimin Seyran Ateş.





# Geschichten auf dem Weg zur Krippe

ÜBER DIE AUTORIN



## Doris Bewenitz

Doris Bewenitz, Schriftstellerin, schreibt Krimis, Romane, Kurzprosa und Lyrik. Ihre Texte erschienen in vielen Printmedien und gewannen etliche literarische Preise. Die meiste Zeit des Jahres verbringt sie in ihrem Garten mitten in Berlin.

FOTO — PRIVAT

Doris Bewenitz macht sich auf den Weg zur Krippe und schlüpft in die bekannten Figuren: den Engel Gabriel, Maria und Josef, das Kind, den Esel. Aber auch in weitere, wie den Zaunkönig, den Hund, den Wirt Monides oder den Tod. Furcht, Zweifel, Glaube, Vertrauen, Sehnsucht, Erwartung, Hoffnung, Verletzlichkeit, Licht, Neubeginn: Jeder erlebt die Geburt des Kindes anders. Zusammen vereinen sich all diese Perspektiven zum Staunen über das Wunder der Heiligen Nacht, lebensnah, überraschend und authentisch.

ÜBER DIE ILLUSTRATORIN



## Barbara Trapp

Aus ihrer Tätigkeit als Künstlerin entwickelt Barbara Trapp auch immer wieder neue Ideen für schöne Buchausstattungen. Mit großem Einfühlungsvermögen setzt sie Geschichten fantasievoll und farbgewaltig in Szene.

FOTO — PRIVAT



## Vom Wunder einer Winternacht

Weihnachtliche Geschichten  
auf dem Weg zur Krippe

Mit Illustrationen von Barbara Trapp

176 Seiten, 13 x 21,3 cm, vierfarbig, gebunden  
Mit Einstecktasche im Einband und Plakat zum  
Herausnehmen

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-796-0

ESCHBACH

## MARIA - DIE ENTSCHEIDENDE

Nun wird es Zeit, dass ich meine Geschichte einmal selbst erzähle. Denn an jenem Tag, als mich der Engel besuchte, bin ich von einem Moment zum anderen ein neuer Mensch geworden. Es haben ja schon viele die Geschichte erzählt. Schriftkundige Männer haben sie sogar aufgeschrieben. Sie haben berichtet, dass ein Engel zu mir kam. Dass er mir sagte, ich würde schwanger werden und Gottes Sohn zur Welt bringen. Sie haben gesagt, dass ich Gottes fromme Magd war, demütig und still. Dass ich allem, was er von mir wollte, zustimmte, genau so, wie ich es von klein auf gelernt hatte. Aber sie haben etwas Entscheidendes ausgelassen. Etwas,



das sie nicht wissen konnten. Sie waren ja nicht dabei. Niemand war dabei außer mir und dem Engel. Darum fehlt in der Geschichte der Schriftkundigen ein Detail. Weil nur ich davon weiß.

Als ich sechs Jahre alt war, brachten mein Vater und meine Mutter mich zum Tempel. Sie sagten, ich sei Gott geweiht und darum würde ich fortan dort leben. Sie gaben mich bei den Priestern ab und gingen weg. Diesen Tag werde ich nie vergessen. Ich glaubte, sterben zu müssen, so einsam war ich. Meine Eltern und Geschwister fehlten mir. Doch was sollte ich machen? Wenn man ein Mädchen ist, entscheiden andere über einen. Am meisten vermisste ich meine Großmutter, die mir so schöne Geschichten erzählt hatte. Ich schluckte meine Tränen herunter und verrichtete den Dienst im Tempel. Ich holte Wasser vom Brunnen, kochte das Essen, fütterte das Vieh, putzte und wusch. Ich gehorchte. Einige Jahre später sollte ich vermählt werden. Die Priester bestimmten einen Tag. Sie ließen Witwer in den Tempel kommen. Sie entschieden sich für Joseph. Ich sah diesen alten Mann an und war traurig. Doch Joseph sprach freundlich mit mir. Das half etwas. Die Priester verlobten uns. Joseph nahm mich mit nach Nazareth. Da war ich fünfzehn.

Joseph arbeitete als Zimmermann. Er hatte eine eigene Werkstatt. Weil wir bisher nur verlobt waren, schickte es sich nicht, dass wir in einem Hause zusammen lebten. Also nahm er einen Auftrag auf einer Baustelle außerhalb an und bat zwei ältere Frauen, sich um mich, seinen Haushalt, seine Äcker, Tiere und Angelegenheiten zu kümmern. Für ein halbes Jahr sollte ich ohne ihn in seinem Haus leben, wie es das Gesetz vorschrieb. Wenn er zurückkäme, sagte er, würden wir heiraten. [...]

Doch dann kam dieser Tag im Mai. Der alles veränderte. [...] Ich wollte gerade in den Hof gehen, um die Gurkenpflanzen zu gießen, als es plötzlich unbeschreiblich hell um mich wurde. Ich war geblendet und erschrak über alle Maßen. Da trat aus dem Licht ein Engel zu mir. Er trug eine Lilie in der Hand und sagte: „Lebe, Maria! Du Gebenedeite unter den Weibern.“

Ich stand ganz still. Was meinte er nur damit? Der Engel hob die Hand und segnete mich. Dann reichte er mir die Lilie und sagte, wozu ich berufen sei. Er sagte, Gott wolle, dass ich schwanger werde und ein besonderes Kind zur Welt bringe. Einen Jungen. Der später sehr berühmt werden würde. Doch würde ich nicht durch den Willen eines Mannes schwanger werden, sondern durch Gottes Geist. Während er so merkwürdig redete, war mir, als würde ein Vorhang zur Seite gerissen, der bis zu diesem Tag vor meinen Augen gewesen war. Die Wahrheit kam über mich. Auf einmal sah ich sie deutlich vor mir. Ich sah, wie alles zusammenhängt und was geschehen würde. Was auf mich und Joseph und das Kind zukäme: Seltsames und Schönes, Wunderbares und Schreckliches. Ich sah, wie freundlich mein Sohn sein würde, so freundlich, dass er die Menschen innen und außen heilen konnte. Ich sah, dass ihm viele Leute nachfolgten, weil sie ihn liebten. Ich sah aber auch, dass er Feinde hatte, böse Menschen, die ihm nach dem Leben trachteten. Ich sah ihn heranwachsen, sah sein Leben und Sterben, alles in einem Bilde, und mich schauderte bei diesem Anblick. Nachdem ich all dies gesehen und der Engel also gesprochen hatte, tat er etwas Unglaubliches. Etwas so Merkwürdiges,



**Da sprach Maria zu dem Engel:  
Wie soll das zugehen,  
da ich doch von keinem Manne weiß?  
Lukas 1,34**

dass ich es noch nicht einmal Joseph erzählt habe. Er tat etwas, wovon später niemand berichtete. Etwas, das niemand aufschrieb.

Er fragte: „Willst du das, Maria?“

Seine Stimme war sanft und voller Achtung. Er stand da, ganz ruhig, und wartete meine Antwort ab. Noch nie vorher hatte mir jemand solch eine Frage gestellt. Nie hatte jemand mir zugetraut, selbst entscheiden zu können. Ich war nur gehorsam gewesen. Ich hatte mich mein Leben lang von der Meinung anderer leiten lassen. Alle, mit denen ich zu tun gehabt hatte, hatten mir viel beigebracht, mein Vater, meine Mutter, meine Großmutter, die Priester, doch niemals hatte mich jemand nach meiner eigenen Meinung gefragt.

Als der Engel das tat, verschlug es mir erst mal die Sprache. Aber dann fand ich es wunderbar. Auf einmal wurde mir klar, dass es mehr als Gehorsam gibt. Dass es Wichtigeres gibt im Leben, als den Erwartungen anderer zu entsprechen. Er wollte ein Ja oder ein Nein hören. Von mir! Ich sollte es entscheiden! Ich, eine Frau! Mir ging das Herz auf. Dass mich einer derart ernst nahm. Das muss man sich vorstellen ... Seine Frage veränderte alles. Als wäre ich in diesem Moment erwachsen geworden.

Ich sah, dass dieser Engel, der so sanftmütig vor mir stand, in Wahrheit einen großen Schmerz in sich trug. Er litt. Er litt darunter, was wir Menschen aus unseren Gaben gemacht hatten. Ich begriff, dass sein Leid so groß war, dass er am liebsten dreingeschlagen hätte mit einer Axt, um unsere gefrorenen Seelen aufzutauen. Doch zugleich wusste ich, es bedurfte etwas anderem als einer Axt, um das zu schaffen. Der Wärme bedurfte es. Der unendlichen Sanftheit und Liebe. Ich war mir vollkommen sicher, dass das Kind, von dem er gesprochen hatte, diese Sanftheit und Liebe war. Und dass dieses Kind eine Mutter brauchte.

Ich hob mein Haupt, sah dem Engel in die Augen und sagte ja. Ja zu diesem Kind. Mit allem, was dazu gehört. Ich sagte, dass ich einverstanden sei mit Gottes Vorschlag. Dass ich dieses Kind in meinem Körper tragen und es zur Welt bringen möchte. Dass ich für es sorgen will, so gut ich kann. Der Engel sah mich verwundert an.

Ja, ich habe es selbst entschieden. Ganz allein. Das ist mir wichtig. Nie hätte ich so von Herzen ja sagen können, wenn der Engel mir diese Frage nicht gestellt hätte.

Später haben schriftkundige Männer die Geschichte ein wenig anders erzählt. Sie haben sie so aufgeschrieben, wie sie ihnen besser passte. Dass ich gefragt wurde, haben sie ausgelassen. Vielleicht war es ihnen unheimlich, dass Frauen Entscheidungen treffen. Aber nun wurde es doch einmal Zeit, dass ich erzähle, wie es wirklich war. Dass ich Zeugnis ablege von diesem wichtigsten Tag in meinem Leben, der mich stark machte, weil mir jemand eine Frage stellte.





## **BLASILIUS IST STADTWÄCHTER DER KLEINEN GRAFSCHAFT MINIMONOMONGAU.**

Er nimmt seine Aufgabe sehr ernst. Nicht jeder darf hinein in seine Stadt. Schon gar nicht, wer ohne Papiere kommt. Doch in einer klirrend kalten Schneenacht, mitten im Advent, stehen plötzlich zwei winzige Gestalten vor dem Tor und bitten um Einlass. So beginnt das Märchen der gebürtigen Polin Dagmara Dzierzan, die selbst als junges Mädchen mit ihrer Familie nach Deutschland geflohen ist. Lebe gut im Gespräch mit der Autorin Dagmara Dzierzan.

### **Lebe gut: Als Redakteurin beim Bayerischen Rundfunk haben Sie auch immer wieder mit Märchen zu tun. Nun haben Sie selbst eines geschrieben. Wie kam es dazu?**

Dagmara Dzierzan: Angeregt von den wunderbaren Märchenerzählerinnen, die ich im Zuge meiner Rundfunkarbeit kennenlernen durfte, begann ich selbst, eine Ausbildung als Märchenerzählerin zu machen und wurde gebeten, auf einer Weihnachtsfeier ein Märchen zu erzählen. Ich sagte gerne zu, merkte aber schnell, dass ich es selber schreiben möchte. Und da meine inzwischen erwachsenen Söhne die Spielstadt Mini-München immer geliebt haben, gab ich der Grafschaft den Namen Minimonomongau, der ein wenig an Mini-München erinnert.

### **Als Kind haben sie die eigene Flucht erlebt. Wie viel Ihrer ganz persönlichen Erfahrungen stecken in diesem Märchen? Gibt es Parallelen?**

Ganz unbewusst webe ich wohl immer eigene Erfahrungen in meine Texte hinein, sogar in die beruflichen, scheint mir. Es sind ganz tief verwurzelte Gefühle, die sich fast ohne mein Zutun in die Worte, die Sprache, die Sichtweise auf ein Thema „hineinschleichen“. Eine Flucht prägt ein Leben so nachhaltig, dass sie immer mitschwingt. Ich habe keine Flücht-

lingsgeschichte geplant, als ich begann, ein Weihnachtsmärchen zu schreiben. Die Flüchtlingskinder Jacek und Janina kamen ganz von alleine zu mir. Auch Blasilius hatte auf einmal einen Flüchtlingshintergrund, was mir als stimmig erschien, weil so eine viel intensivere Verständigung und Verbindung zwischen den dreien entsteht.

### **Sprache, Identität, Kultur sind wichtige Themen für Sie. Fühlen und schreiben Sie eher als Deutsche oder als Polin? Gibt es auch polnische Elemente in Ihrem Märchen?**

Wenn ich ganz ehrlich bin, so empfinde ich schon die Klassifizierung „Deutsche“ oder „Polin“ als nicht ganz stimmig. In meiner Familie gab es Deutsche und Polen, ich bin beides und vieles mehr, inzwischen mindestens auch bayerisch, münchenerisch. Die intensivste Zeit des Lebens, die Kindheit, verbrachte ich aber in der polnischen Umgebung – sie ist wie eine Matrix, die den Klang meiner Herzens-Sprache prägt. So war es ganz natürlich, dass die Kinder Polnisch sprechen, dass sie Blasilius von Weihnachtsbräuchen erzählen, die polnische Anklänge tragen, da gibt es im Märchen einige Bezüge.

### **In einer Zeit, in der immer mehr Menschen ihre Heimat verlassen müssen, ist Ihr Weihnachtsmärchen**

### **aktueller denn je. Welche Botschaft möchten Sie Menschen mit auf den Weg geben?**

Meine Botschaft ist dieselbe, wie die Botschaft der alten, einst mündlich überlieferten Volksmärchen in allen Kulturen der Welt: Sie zeigen uns noch heute, dass es einen Weg gibt, wenn wir ihn in Bedrängnis, in Dunkelheit zu suchen, zu gehen beginnen. Ich möchte meine Geschichte nicht mit den uralten Märchen vergleichen, doch ich möchte gerne Hoffnung und Mut fördern. Ich habe mich manchmal in meinem Leben vor verschlossenen Türen gefühlt, dann aber gemerkt, dass sie meist aufgingen, wenn ich meine Tür öffnete, das heißt: meine Angst überwand. Es wäre schön, wenn mein Märchen ein wenig dazu beiträgt, wenn es Freude schenkt.

### **Noch eine persönliche Frage: Wie feiern Sie Weihnachten?**

Auch für mich ist Weihnachten in der Familie am schönsten, im engeren Kreis am Heiligen Abend, mit eher polnischen Bräuchen. An den folgenden Feiertagen erweitert sich der Kreis durch Verwandte und Freunde, durch unterschiedliche Bräuche und Vorlieben. Das Zusammensein mit Menschen, die ich manchmal lange vermisst habe, genieße ich an Weihnachten sehr.



# Weihnachtszeit – Geschichtenzeit

*Wer Ohren hat, der höre.  
Wer Augen hat, der sehe.  
Und wer ein Herz hat,  
der handle.*



ÜBER DIE AUTORIN

## Dagmara Dzierzan

ist im polnischen Riesengebirge geboren und flüchtete als Kind mit ihrer Familie nach Deutschland. Sie arbeitet als Moderatorin beim Bayerischen Rundfunk.

FOTO — © PRIVAT



ÜBER DIE ILLUSTRATORIN

## Stella Dreis

ist in Bulgarien geboren. Als junge Frau packte sie ihren Koffer und machte sich auf den Weg nach Deutschland. Es war kurz vor Weihnachten, als sie Hamburg erreichte. Heute lebt und arbeitet sie als Illustratorin in Heidelberg.

FOTO — © SUSANNA WENGELER PRESSE



## Der Stadtwächter von Minimonomongau

Ein Weihnachtsmärchen  
Mit Illustrationen von Stella Dreis  
64 Seiten, 16 x 19 cm, vierfarbig, gebunden,  
Naturpapiereinband  
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-86917-797-7

ESCHBACH



# Feuer auf der grünen Insel

*Segen sei mit dir,  
der Segen strahlenden Lichts.  
Der Sonnenschein leuchte auf dir  
und erwärme dein Herz,  
bis es zu glühen beginnt  
wie ein großes Torfffeuer  
und dein Freund nähertritt,  
um sich daran zu wärmen.*





„Lange schon faszinieren mich die irischen Segenswünsche und ganz besonders die keltische Musik. Eine Faszination, die ich mit zahlreichen Menschen teile. Auf vielen Reisen nach Irland habe ich Orte entdecken dürfen, in denen unvergleichlich schöpferische Kraft liegt. Ich fing selbst an, nach alten irischen Texten und Segensworten zu suchen. Immer mehr verstehe ich, warum von diesen Segensworten eine solche Ausstrahlung ausgeht. Es ist die Ursprünglichkeit der Spiritualität, hervorgegangen aus der Kraft der Naturgewalten. Es ist die sinnlich-körperliche Berührung. Es ist das tägliche Leben, das sich mit der mystischen Welt wie selbstverständlich verbindet. Es ist die Grünkraft der Insel, die in die Segensworte eingegangen ist.“

HANS-JÜRGEN HUFEBISEN



Die Torflandschaften sorgten in Irland für viele Mythen und wunder-same Geschichten. Torf aus den Mooren ist für die Iren nicht nur Heizmaterial, er ist Teil ihrer Identität. Feuer war im alten Irland Lebensspender. In der kalten Jahreszeit wärmt es die Häuser. Feuer war auch für religiöse Rituale von großer Bedeutung. Was in der keltischen Zeit der Feuerkult war, kehrte in der christlichen Zeit zum Beispiel im Entzünden des Osterfeuers wieder.

In vielen Religionen gilt Feuer als etwas Göttliches, Lebensspender und Lebensverzehrter. Feuer ist Lebenselement, und zugleich kann ein Brand das Leben unglaublich zerstören. In der keltischen Zeit war Brigid die Feuerheilige, die Herrin des Ewigen Feuers. Ihr Name wird aus dem Keltischen hergeleitet: *Breo-Saighit*, was ungefähr bedeutet „flammender und glänzender Pfeil“. Da sie das Feuer am Leben erhält, gilt sie als Schutzpatronin der Schmiedekunst, der Heiler, Dichter und als Göttin der Weisheit.

In Irland gibt es viele Moorgebiete. Noch heute wird Torf zum Brennen gestochen. So sind Bilder dieser Landschaft in die christliche Sprache der Iren eingegangen. Der Sohn Gottes, im Altirischen die „innere geistige Sonne“, betrat die schwarze Erde:

#### EIN ALTIRISCHER WEIHNACHTSHYMNUS

*Zur Zeit, bevor Gottes Sohn gekommen,  
war die Erde ein schwarzer Morast,  
ohne Sterne, ohne Sonne, ohne Mond,  
ohne Körper, ohne Herz, ohne Form.  
Es erhellten sich die Ebenen, die Hügel,  
es erhellte sich die große grüne See,  
der ganze Erdkreis leuchtete auf,  
als Gottes Sohn zur Erde kam.*

LIBER DEN AUTOR

## Hans-Jürgen Hufeisen

Virtuoser Blockflötist, Komponist, Arrangeur, Choreograf, Autor: seit 1991 arbeitet der Künstler, der zahlreiche CDs herausbringt und viele Konzerte gibt, freischaffend und lebt in Zürich.



## Kraft des Segens

Worte und Melodien aus Irland  
Eschbacher Musikbuch  
Buch mit Audio-CD  
96 Seiten / CD-Laufzeit 40 Minuten  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-86917-834-9

ESCHBACH



# Gerichte zum Wohlfühlen

„Alles hat mit meiner Oma Klara begonnen, schon als Kind stand ich immer bei ihr in der Küche und habe ihr beim Kochen und Backen geholfen. Das war auch der Grund für unseren Blognamen – sowie für den Titel unseres ersten Buchs: Klaraslife.“

Darin präsentieren Kathrin und Ramin die besten Rezepte zum herbstlich-winterlichen Trendthema veganes und vegetarisches Comfort Food. Das Autorenduo zeigt, wie einfach es ist, gesund, nachhaltig und saisonal einzukaufen und zu kochen. Ihre modernen und unkomplizierten Wohlfühlrezepte sind sowohl regional als auch international inspiriert. Wie professionell und beliebt die Autoren mit ihren Rezepten sind, zeigt sich an der Zahl ihrer Instagram-Follower von mittlerweile rund 130.000

Lebe gut REZEPTTIPP

## Ofenpfannkuchen meets Blaubeeren

**für 1 Person:** 60 g Mehl  
2 EL Zucker  
100 g Mandelmilch  
2 Eier  
1 TL Butter  
80 g Blaubeeren  
Puderzucker oder Ahornsirup

1. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Zucker, Mandelmilch und Eier in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Die Butter in die Pfanne geben und im Backofen schmelzen lassen. Den Teig in die heiße Pfanne geben und mit den Blaubeeren bestreuen. Nun für 10–15 Minuten backen. Der Pfannkuchen ist fertig, wenn der Teig schön aufgegangen ist.
4. Den Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker oder Ahornsirup lauwarm servieren.



Lebe gut: Kathrin und Ramin, ihr habt euer Kochbuch gemeinsam geschrieben. Eine schöne Idee – die allerdings auch im Desaster enden kann ...

**Kathrin Salzwedel & Ramin Madani:**  
Wir haben die Arbeiten aufgeteilt. Kathrin hat sich beispielsweise um die Fotos, Teigrezepte und die Bildbearbeitung gekümmert, ich mehr um die Rezeptentwicklung, die Präsentation und die Lebensmittelauswahl. Die Bildauswahl wurde dann zum Beispiel gemeinsam gemacht. Dabei konnte jeder seine Stärken ausspielen und so zu einem besonders guten Gesamtergebnis beitragen, wie wir meinen.

Kochen braucht seine Zeit, selbst wenn man darauf verzichtet, jeden Gemüsefond selbst anzusetzen. Was könnt ihr Menschen raten, die aus Zeitmangel abends wieder mal zur Fertigpizza oder zum Tiefkühlmenü greifen, obwohl sie ja „eigentlich“ gerne selbst kochen?

Das Einfachste, wenn man gar keine Fertigprodukte konsumieren möchte, ist es, einige Gerichte an freien Tagen oder am Wochenende vorzubereiten. Zumindest Anteile davon. Das bedeutet, man macht von der Suppe, der Tomatensauce oder der Beilage gleich mal etwas mehr. Speziell Ofengerichte und Suppen oder Eintöpfe eignen sich hierfür sehr gut. Sollte man doch zum Fertiggericht greifen müssen, kann man mit ein paar frischen Produkten etwas Schwung reinbringen.

Nachhaltigkeit ist für euch mehr als ein Schlagwort. Vielmehr gebt ihr Tipps, Plastik zu vermeiden, saisonale und regionale Zutaten zu verwenden, möglichst wenig wegzuschmeißen ... Lässt sich das tatsächlich so problemlos umsetzen?

Ja, wir denken, dass die meisten Tipps und Möglichkeiten der Müllvermeidung problemlos von allen umzusetzen sind. Voraussetzung dafür ist als Erstes der Wille und später dann die Ge-

wohnheit. Anfangs stellt es natürlich eine Veränderung dar. Wie bei allem Neuen: Hat man für sich ein paar Dinge gefunden, die man umsetzen möchte und kann, so ist das ein tolles Gefühl.

Die in eurem neuen Buch vorgestellten Rezepte schlagen einen weiten Bogen von traditionell bis trendy. Nach welcher Idee oder welchem Konzept habt ihr eure Rezepte zusammengestellt?

Wir wollen einfach die Vielfaltigkeit der Küchen dieser Welt präsentieren und haben versucht, eher keine strikten Grenzen zwischen den einzelnen Regionen zu ziehen. Teilweise sind daraus interessante Fusionen entstanden. Dabei haben wir natürlich auch versucht, unsere Lieblingsgerichte nicht zu vergessen. Wir denken, dass ein gesunder Mix aus Süßem und Salzigen sowie die möglichst natürliche Küche besonders hervorzuheben sind, da es den ursprünglichen menschlichen Verhaltensweisen am nächsten kommt.



## **Kathrin Salzwedel und Ramin Madani**

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

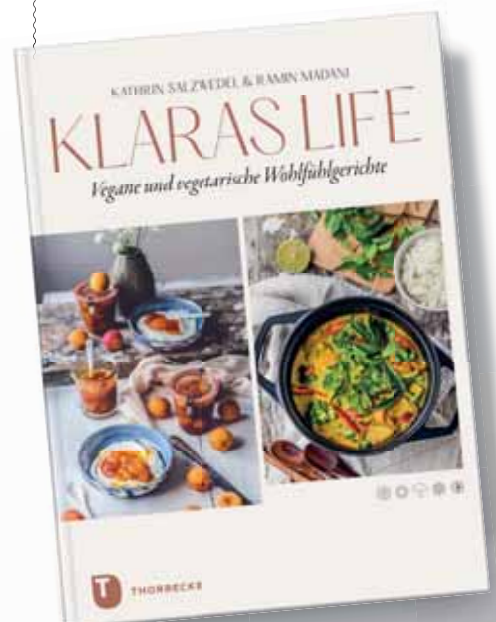
Ihr liebster Platz ist die Küche. Hier entwickeln sie fast täglich neue Rezepte. Kathrin ist zudem beruflich als Foodstylistin tätig. Energie tanken beide beim Wandern in der Natur.

FOTO: © PRIVAT

## **Klaraslife – Vegane und vegetarische Wohlfühlgerichte**

Modern, einfach, lecker  
232 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover, 19 x 26 cm  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1474-3

THORBECKE





# Wild & Cosy

Zur Herbst- und Winterzeit blasen in Schottland kalte Winde, an der Küste ebenso wie über die vielen Hügel und Berge. Wer sich raus wagt, wird ordentlich durchgepustet und freut sich, bald wieder im Warmen zu sein und einen heißen Tee oder Punsch mit echtem schottischen Shortbread zu genießen.

## Wild & Cosy

Wärmende Rezepte für kalte Tage  
176 Seiten, Hardcover mit  
zahlreichen Fotos  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1476-7

THORBECKE







Lebe gut REZEPTTIPP

# Cheddar-Cheese-Shortbread

FÜR CA. 8 STÜCK

125 g kalte gesalzene Butter / 100 g Mehl (Type 550) + etwas zum Bestäuben / 30 g gemahlene Mandeln / 60 g Reismehl / 3 TL Honig / 2 TL Kräuter der Provence / 1/2 TL Chiliflocken / 1 Prise Salz / 50 g Cheddar / 1 Holzspießchen // **Zubereitung 15 Minuten, Ruhezeit mindestens 30 Minuten, Backzeit 15-17 Minuten**

1. Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, gemahlene Mandeln, Reismehl, Honig, Kräutern der Provence, Chiliflocken und Salz in eine Schüssel geben. Den Cheddar fein hineinreiben, alles gut vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig rund ausrollen (Durchmesser ca. 20 cm), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem Holzspießchen oder einer Gabel gleichmäßig einstechen. In den Teig vorsichtig 4 Linien drücken, die den Kreis achteln. Dabei den Teig nicht durchschneiden. So lassen sich nach dem Backen gerade Stückchen herausbrechen. In der Mitte des Backofens ca. 15-17 Minuten backen und abkühlen lassen. Am besten erst auf dem Backblech und dann auf einem Backgitter ganz auskühlen lassen, denn frisch aus dem Ofen ist das Shortbread sehr zerbrechlich.

ÜBER DIE AUTORINNEN



## Julia Cawley

ist freie Fotografin. Ihre Fotos sind in diversen Kochbüchern und Food-Magazinen zu finden. Sie betreibt außerdem seit vielen Jahren den Food-Blog Liz & Jewels.

## Vera Schäper

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

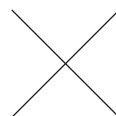
## Saskia van Deelen

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

FOTO: © JULIA CAWLEY

Genau dafür steht das schottische Wort Coorie – mit geroltem r! Es bedeutet „beschützt“, „gemütlich“, „beaglich“, wobei es darum geht, drinnen und draußen miteinander in Einklang zu bringen, die richtige Balance zu finden zwischen Bewegung, Arbeit und Hobby draußen in der Natur und der Cosiness im eigenen Zuhause.

Die Fotografin Julia Cawley ist dafür mit ihrem Mann durch Schottland gereist und hat diese raue Gemütlichkeit in der Landschaft gesucht und gefunden, während sich Saskia van Deelen von den Rezepten Schottlands inspirieren ließ. Genießen Sie die schottischen Impressionen sowie die wohligen warmen Gerichte mit einem Hauch von Scotch und Kaminfeuer – genau das Richtige für stürmische Herbst- und Winterabende!



# Winterweihnacht liegt in der Luft

**Wenn morgens Nebel die Welt umhüllt und es abends schon früh zu dunkeln beginnt**, wenn sich die letzten Blätter an die schon kahlen Bäume klammern und man gerne wieder gemütlich im Warmen sitzt – dann ist die Advents- und Weihnachtszeit nicht mehr fern.

In diesem Jahr gibt es von Enikö Gruber ein wunderschönes Buch mit Rezepten und Ideen für die Winterzeit. Was ist das Besondere daran? Im Lebegut-Interview hat sie es uns verraten ...

**Es geht nicht darum, was unter dem Baum liegt, sondern wer daneben steht.**

**CHARLIE BROWN**



Lebe gut: Es gibt schon sehr viele Weihnachtskochbücher. Warum haben Sie das Ihre geschrieben?

**Enikő Gruber:** Weil ich so viele schöne Erinnerungen an die Weihnachtsfeste meiner Kindheit habe. Mit diesem Buch möchte ich meinen Leserinnen und Lesern ein ganz besonderes Geschenk machen und sie dazu einladen, selbst Erinnerungen zu schaffen. Erinnerungen, die das Herz auch in vielen Jahren höher schlagen lassen. Erinnerungen an Momente, die einen lächelnd zurückdenken und „Weißt du noch, damals?“ sagen lassen.

Wie haben Sie früher die Feiertage erlebt?

Weihnachten ist ja eine Zeit des Nachhausekommens und des Zusammenrückens. Wir verbrachten die Feiertage fast immer bei meinen Großeltern in Budapest. Die majestätischen Gebäude, die in weihnachtliches Licht getaucht waren, Schlittschuhlaufen am heiligen Morgen, meinen Großmüttern bei den Vorbereitungen in der Küche zuschauen und zusammen mit meiner Tante den Tannenbaum schmücken, während im Radio Weihnachtslieder liefen ... Später brannten am Baum Wunderkerzen, und in der Luft lag die freudige Erwartung von Geschen-

ken, gutem Essen und dem Zauber der kommenden Tage. Die Erinnerungen an diese ganz besonderen Tage haben mein Herz nachhaltig berührt, und so ist die Weihnachtszeit jedes Jahr etwas ganz Besonderes für mich.

Viele Menschen empfinden die Advents- und Weihnachtszeit heute als eher anstrengend, gerade auch das Zubereiten eines Weihnachtsmenüs.

Ja, das ist schade. Und dabei muss es gar nicht stressig sein! Wichtig ist doch eine fröhliche Stimmung, und nicht Perfektion in jeder Kleinigkeit. Ich habe darum auch eine Reihe von erprobten Tipps für eine entspannte Adventszeit aufgeschrieben. Es geht mir um Geselligkeit, Gastfreundschaft und Gemütlichkeit, damit wir alle unsere Türen öffnen und ein bisschen Weihnachtsmagie hereinlassen können.

Was hilft denn, um bei den Vorbereitungen entspannt zu bleiben?

Ganz wichtig ist schöne Musik. Zur Einstimmung und als kleines Geschenk an alle habe ich die passende musikalische Untermalung schon vorbereitet: Auf Spotify findet ihr unter „Enis zauberhafte Winterzeit“ eine passende Playlist.



## Enikő Gruber,

von Freunden und Familie Eni genannt, lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart. Ihre Zeit verbringt sie am liebsten in ihrer kleinen Küche beim Kochen, Backen und Fotografieren. Aus dieser Leidenschaft entstand 2017 ihr Food-Blog No Taste Like Home, auf dem sie für ihre Leser Wohlfühlgerichte aus aller Welt kreiert. Auf Instagram findet man sie unter enieatspretty. Am liebsten teilt die gebürtige Ungarin ihre Leckereien in gemütlicher Runde mit Freunden und Familie. Von ihr erschien bei Thorbecke bereits »Food, Friends & Love«.

FOTO: © KITCHEN STORIES / LISA GLOSER

## Zauberhafte Winterzeit

Weihnachten feiern mit Familie und Freunden

200 Seiten mit zahlreichen Fotos  
Hardcover mit Goldfolienprägung  
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1477-4

THORBECKE

### Lebe gut REZEPTTIPP

## Winterpunschmarmelade

**Ergibt ca. 4–5 kleine Gläser à 100 ml, Zubereitungszeit: 35 Minuten:**

500 g TK-Himbeeren / 1 Apfel / 400 ml Glühwein oder alkoholfreier Früchtepunsch / 80 ml Orangensaft / Saft und Abrieb einer halben Bio-Limette / 500 g Gelierzucker / etwas Rum (optional)

- Die Beeren in einer Schüssel auftauen lassen, den Apfel schälen, entkernen und fein reiben.
- Alle Zutaten bis auf den Rum in einem großen Topf erhitzen. Sobald die Masse anfängt zu gelieren, auf niedriger Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten weiterköcheln. Die Marmelade mit einem Stabmixer pürieren. Falls sie noch etwas zu flüssig sein sollte, weiterköcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Nach Belieben etwas Rum unterrühren und in ausgekochte Gläser füllen, verschließen und kopfüber auskühlen lassen.





# DINNER *mit Jane Austen*



Eine riesige Tafel mit feinstem Porzellan und Kristall gedeckt und in der Mitte mehr der üppigsten Gerichte, als man je verpeisen könnte – von der Suppe bis zum Apfelkuchen ein einziger Augenschmaus.

Die Gäste haben sich ihre besten Roben angezogen und eine Dame strahlt schöner als die andere. Das sanfte Licht der Kerzen erhellt den Speisesaal und die Gentlemen führen ihre Tischdame galant zu ihrem Platz. Wer von uns träumt nicht davon, die Aufmerksamkeit eines Mr. Darcy bei einem festlichen Dinner auf sich zu ziehen und mit ihm in die Welt eines von Jane Austens (1775–1817) Romanen einzutauchen? Egal ob „Verstand und Gefühl“, „Stolz und Vorurteil“, „Emma“, oder „Mansfield Park“ – Jane Austen bezaubert noch heute unsere Herzen mit ihrem Witz, und viele wichtige Momente im Leben ihrer Heldinnen spielen sich beim Dinner ab. Auch wenn viele Sitten und Bräuche zu Jane Austens Lebzeiten anders als

heute waren, können wir uns trotzdem leicht mit ihren klugen, mutigen Heldinnen identifizieren, die meist auf der Suche nach der Liebe sind. Ein festliches gemeinsames Familiendinner, zu dem Freunde und Bekannte eingeladen waren, war damals noch üblich, doch heute nehmen wir uns dafür nur noch selten Zeit, und wenn doch, dann sind unsere Menüs in keiner Weise mit den aufwendig zubereiteten Kreationen aus dem 18./19. Jahrhundert zu vergleichen, die sich durch ihre Vielfalt und Finesse auszeichneten.

Ob zu Jane Austens Zeiten oder heutzutage: Das Familiendinner ist auf der ganzen Welt ein wichtiger Bestandteil jeder Kultur. Mit einer Rebhuhnpastete, Mulligatawny Soup, Lachs mit Austernsauce, Wachteln im Speckmantel oder Pekannuss-Pudding lässt sich die Atmosphäre Englands zur Zeit der Regency auch bei uns schaffen und wir fühlen uns mitten hineinversetzt in Jane Austens Romane. Genießen Sie das Dinner mit Jane Austen!

# Menü

## VORSPEISE

*Fischklößchen*



## SUPPE

*Kürbissuppe mit Croutons*



## HAUPTGERICHT

*Rinderfiletsteak auf Kartoffel-  
Sellerie-Püree mit Petersilien-  
Pilzen*



## DESSERT

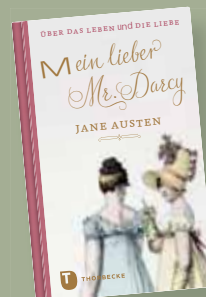
*Bratapfel im Teigmantel*



**Mein lieber Mr. Darcy**  
Jane Austen über das Leben  
und die Liebe  
64 Seiten  
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1267-1

THORBECKE

AUFLAGE! BEREITS IN DER  
3. DRITTEN



**Tea Time mit Jane Austen**  
Rezepte und Zitate  
136 Seiten, Hardcover mit Neuleinen und  
Goldfolienprägung  
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1303-6

THORBECKE



## Dinner mit Jane Austen

Rezepte und Zitate

136 Seiten mit zahlreichen Fotos und  
nostalgischen Abbildungen  
Hardcover mit Neuleinen und  
Goldfolienprägung

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1469-9

THORBECKE



## Wernauer Adventskalender 2020

Der Adventskalender von Jugendlichen für Jugendliche  
32 Karten, vierfarbig, in einer Faltschachtel mit Magnetverschluss  
€ 10,- [UVP] / ISBN 798-3-8436-1269-2

PATMOS

Einen Plan B in der Tasche zu haben, ist meist nicht verkehrt – nicht selten kommt es nämlich anders, als man denkt. Auch schon vor rund 2000 Jahren: Maria hat sicher auch nicht damit gerechnet, schwanger zu werden! Plan B passt also ganz gut zum Advent. Im neuen Wernauer Adventskalender geht es darum, über die eigenen Pläne und Erwartungen nachzudenken und sich auch mal von Unerwartetem überraschen zu lassen.



## 77 Weihnachtsfenster

Geschichten, die das Herz berühren  
144 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 12,- [D] / ISBN 798-3-8436-1259-3

PATMOS

In der Weihnachtszeit scheinen die Lichter der Kerzen wärmer zu brennen und die Sterne heller zu leuchten. Es ist eine Zeit der Wunder – und der Geschichten. Die 77 Geschichten dieses Buches sind wie Fenster, die den Blick weiten und unser Herz öffnen für die Weihnachtswunder damals und heute.

## Das kleine Buch der Weihnachtsbräuche

64 Seiten, Hardcover mit Halbleinen  
€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-0276-4

THORBECKE

Adventskranz, Weihnachtsgebäck und Sternsingen – viele schöne Bräuche beschert uns die Weihnachtszeit alle Jahre wieder. Manche von ihnen sind uralte, andere jünger, als man denkt. Dieses Büchlein beschäftigt sich auf liebevolle und informative Weise mit den schönsten Weihnachtsbräuchen. Begleitet werden die kurzweiligen Texte von stimmungsvollen Bildern.



# Bald ist Weihnachten

...



Unter den ersten 50 Bestellern verlosen wir 10 x das Buch „Hello Santa“ mit einer kuschligen Decke für den Winter!



## Winterrezepte aus dem Norden

64 Seiten, Hardcover mit Halbleinen  
€ 9,90 [D] / ISBN 798-3-7995-1340-1

THORBECKE

Nordisches Essen ist unkompliziert und ehrlich, denn die Menschen im Norden wissen die einfachen Dinge des Lebens zu schätzen und gemeinsam zu genießen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Kartoffel-Käse-Suppe, dazu selbst gemachte Köttbullar und zum Dessert Streuselschnitten mit Sanddorn oder finnische Zimtschnecken?



## Hello Santa

Backen – Lesen – Genießen  
168 Seiten, zahlreiche Fotos  
Hardcover mit Goldprägung  
€ 28,- [D] / ISBN 798-3-7995-1414-9

THORBECKE

Es gibt in der Adventszeit einfach nichts Schöneres, als bei Kerzenschein und Tannenduft in einem guten Buch zu schmökern. Außer vielleicht, leckere Plätzchen und andere weihnachtliche Köstlichkeiten zu backen. Dann duftet es endliche wieder so himmlisch nach Zimt, Vanille und Orange ...



## Genuss zum Verschenken

Rezepte zum Teilen, Trösten und Genießen  
264 Seiten, Hardcover mit zahlreichen Fotos  
€ 28,- [D] / ISBN 798-3-8436-1436-1

THORBECKE

Manchmal ist es so einfach, jemandem etwas Gutes zu tun, denn mit ein bisschen Zuwendung und einem Geschenk aus der Küche fühlt sich alles gleich viel besser an. Dieses Buch liefert die besten Rezepte und Ideen für traurige und fröhliche Stunden – zum Teilen, Trösten und Genießen!

## Wunderbare Weihnachtsfrauen

Geschichten und andere Überraschungen  
48 Seiten, vierfarbig  
Hardcover  
€ 9,- [D] / ISBN 978-86917-805-9

ESCHBACH

Diese Weihnachtsfrauen muss man einfach gern haben: Mutig, mitfühlend und fantasievoll wirbeln sie durch die Advents- und Weihnachtszeit. Für all die emsigen, herzenguten Frauen, die es ihnen gleich tun. Ohne sie wäre Weihnachten nicht das, was es ist. Mit Texten von Hanna Buiting, Isabella Schneider, Angelika Wolff, Doris Bewernitz, Eva Mutscher u. a.

## Vom Engel, der immer zu spät kam

und andere Weihnachtsmärchen  
112 Seiten, vierfarbig  
Hardcover mit Lesebändchen  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-810-3

ESCHBACH

Was passiert, wenn Engel Max sich so verspätet, dass er die Geburt des Christkinds verpasst? Wenn der echte Nikolaus für einen Nikolaus-Service arbeitet? Wenn im Himmel die Weihnachtsplätzchen erfunden werden? Fröhlich und frech, anrührend und amüsant, heiter und hintergründig sind die Weihnachtsmärchen von Andrea Schwarz.





**Jukebox, Kassette, Polaroid, Schreibmaschine** – erinnert sich noch jemand? Viele Gegenstände, die noch vor einer Generation selbstverständlich waren, verschwinden zunehmend aus unserem Alltag. Sie teilen das Schicksal von Waschbrett und Kohleherd, die schon eine weitere Generation vorher »ausstarben«, wie auch von Wasser- und Windmühlen, die heute geschätzte Kulturdenkmäler sind. Ein Blick zurück über die aussterbenden und ausgestorbenen Maschinen und Alltagsgegenstände zieht den Hut vor dem Erfindergeist vergangener Zeiten und erinnert an analoge Technik. Zeitgenössische Abbildungen und Illustrationen aus Handbüchern oder Werbeplakaten stellen jede Woche einen Gegenstand vor, der das Zeug zum Kult hat und Erinnerungen weckt.

# Thorbeckes historische Wochenkalender



## Thorbeckes Nostalgischer Maschinen-Kalender 2021

56 Blätter mit historischen  
Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 798-3-8436-1448-4

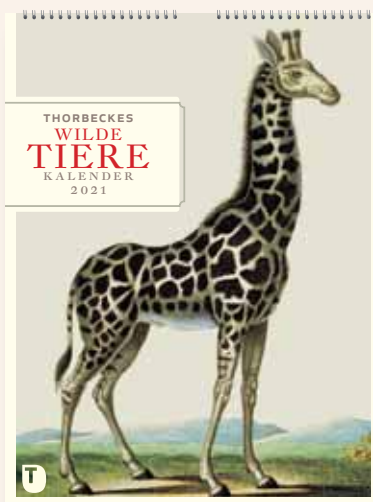
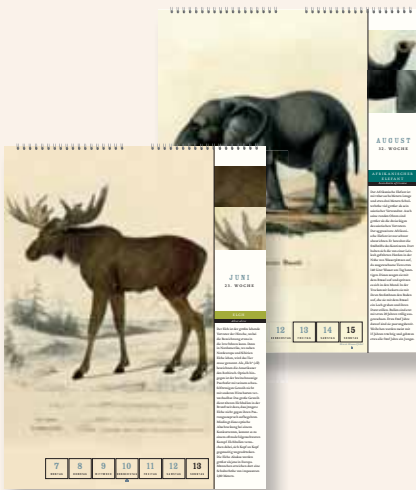
THORBECKE



# Thorbeckes Wilde Tiere- Kalender 2021

56 Blätter mit historischen  
Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 798-3-8436-1446-0  
THORBECKE

Die Welt der wilden Tiere ist voller Wunder: von den eleganten Streifen des Zebras bis zum knöchernen Panzer des Gürteltiers, von der stromliniengerechten Haut des Haifischs bis zum Beutel des Kängurus. Entdecken Sie jede Woche ein anderes Tier und seine erstaunlichen Eigenschaften dank zauberhafter historischer Illustrationen und einem jeweils dazu passenden kurzen, informativen Text.



# Thorbeckes Kräuter- Kalender 2021

56 Blätter mit historischen  
Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 798-3-8436-1445-6  
THORBECKE

Mit wunderschönen historischen Abbildungen führt der Thorbecke Kräuter-Kalender durch das Jahr 2021. Woche für Woche bieten die Kalendertexte Lesens- und Wissenswertes über sorgfältig ausgewählte Kräuter und Wildkräuter. Und die prachtvollen Illustrationen sorgen dafür, dass die Woche nicht schnell genug vergehen kann – denn dann darf wieder auf die nächste Seite geblättert werden.



# Thorbeckes Bäume-Kalender 2021

56 Blätter mit historischen  
Abbildungen  
Spiralbindung, 24 x 32 cm  
€ 22,- [UVP]  
ISBN 798-3-8436-1447-7  
THORBECKE

Groß und mächtig, alt und lebenskräftig – Bäume haben den Menschen von jeher Ehrfurcht eingeflößt. Die moderne Forschung bestätigt dieses Gefühl, denn sie entdeckt immer neue, erstaunliche Fähigkeiten der Bäume und bestätigt uns, wie wichtig Bäume für das Überleben der Menschen auf der Erde sind. Dieser Kalender erschließt die große Vielfalt der Baumwelt, indem er jede Woche eine neue Art in einer historischen Illustration und einem kurzen Text vorstellt.





PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

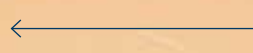
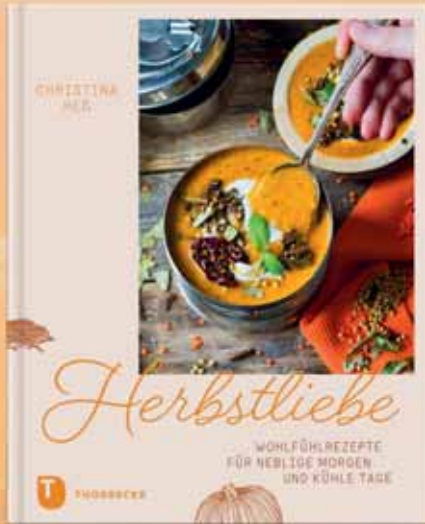
Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

AUFLAGE! BEREITS IN DER  
ZWEITEN  
2.

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Best.Nr. 900602



## Herbstliebe

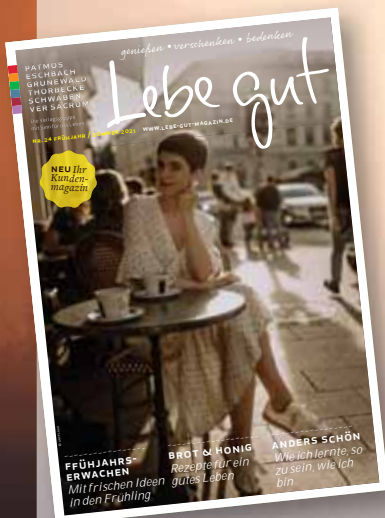
Wohlfühlrezepte für neblige Morgen  
und kühle Tage  
160 Seiten mit zahlreichen Farbfotos  
Hardcover mit zahlreichen Fotos  
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7955-1473-6  
THORBECKE

# Für neblige Morgen und lange Abende

Der Herbst ist für viele eine besonders schöne Jahreszeit. Nach der sommerlichen Hitze genießt man auf langen Spaziergängen die ruhig gewordene Natur, die Tage werden kürzer und die Abende wieder länger, die Luft ist frisch und im morgendlichen Nebel liegt die Welt wie verzaubert da.

Der Herbst ist aber auch für die Küche der Höhepunkt des Jahres. Die Ernte ist eingefahren und auf den Märkten biegen sich die Tische von all den Zwetschgen, Quitten, Äpfeln, Birnen, Kürbissen oder Nüssen ... Was sich aus all der Pracht zaubern lässt, verrät uns Christina Heß in ihrem neuen Buch „Herbstliebe“, das schon nach wenigen Wochen in einer zweiten Auflage vorliegt.

**SCHON JETZT VORMERKEN:**  
Die Frühlingsausgabe



erscheint im  
März 2021

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

[WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

