

Lebe gut

Ihr neues Magazin

Nr. 31 **Herbst/Winter 2024**

www.lebe-gut-magazin.de

VERLAGSGRUPPE
PATMOS

**WÄRMT UND MACHT
GLÜCKLICH**

*Herbstliche Küche
voller Aromen*

**EIN FEST STELLT
SICH VOR**

*Gestatten, Weihnachten
mein Name!*

**MEHR DURCH
WENIGER**

*Vom beglückenden
Weglassen*



© JIRI HAJEK/UNSPLASH

© PRIVAT



© PRIVAT

Mein schönstes Sommer-Souvenir

Liebe Leserinnen und Leser,

eher zufällig fiel mein Blick während eines Aufenthalts in Prag auf eine Tafel wie sie Restaurants benützen, um auf ihre Speisekarte, besondere Gerichte oder Angebote aufmerksam zu machen. Es stand aber nichts dergleichen darauf. Und doch war das, was ich da las, ein besonderes Angebot: »Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden«, war da zu lesen, unterzeichnet von dem in Prag geborenen Franz Kafka.

Voilà. Es ist angerichtet, dachte ich, beschloss, das Angebot anzunehmen – und erlebte einen wunderbaren Tag, der nicht nur Kraft (für das Sightseeing) kostete, sondern in weit reicherm Maß auch Kraft schenkte. Inzwischen ist der eher zufällig entdeckte Satz mein wichtigstes und schönstes Sommer-Souvenir. Es ist so wahr: Die Fähigkeit, Schönes zu sehen, beschenkt uns mit unverbrauchter Frische, ist eine erneuerbare Energie im wahren Wortsinn und bewahrt uns davor, müde und (in übertragenem Sinn) alt zu werden.

Natürlich weiß ich nicht, welches Ihr schönstes Sommer-Souvenir ist. Aber gerne teile ich meines mit Ihnen. *Lebe gut* lädt Sie ein: Probieren Sie es doch einfach einmal – auch und gerade in einer Zeit, die uns tagtäglich Krisen, Kriege und Katastrophen vor Augen hält, die alles andere als schön sind, uns verunsichern, müde und mürbe machen. Wer sich jedoch angesichts dieser Umstände die Fähigkeit erhält, dankbar das Schöne zu sehen, räumt jedem Tag die Chance ein, einer der schönsten Tage eines guten Lebens zu werden,

meint

Ihr 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 Stroppe

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 Grünwald 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

MEHR DURCH WENIGER

- 4** Freiräume für ein erfüllendes Leben gewinnen



- 6** Ganz bei sich sein
Zur Ruhe kommen im Inneren Raum

- 8** Nein, ADHS kommt nicht »vom Internet«
Eine Mutter zweier ADHS-betroffener Söhne berichtet

YOGA

- 10** Zum Glück mit Yoga
Viel mehr als bloßes Workout!



FRAUEN

- 12** Frauen wie du und ich
... sind etwas ganz Besonderes

LEIB & SEELE

- 14** Wärmt und macht glücklich
70 Suppen für Leib und Seele

-
- 16** Erntefrisch auf den Tisch
Die Vielfalt des Herbstes genießen



- 20** Lieblingssort: Küche
Zwei Autoren – ein Team – eine Leidenschaft

- 22** Vollkorn – voll gut
Körner, Saaten, Vollkornmehl – so gelingt Brot!

WEIHNACHTEN

- 24** Gestatten, Weihnachten mein Name!
Ein Fest packt aus



- 26** Die drei Königinnen
Eine ungewöhnliche Weihnachtsgeschichte

- 28** Bald ist Weihnachten
Geschenkideen für die schönste Zeit im Jahr

KALENDER

- 30** Thorbeckes historische Wochenkalender 2025
Kräuter / Schmetterlinge / Fahrräder / Jane Austen

- 32** Weihnachten mit Jane Austen
Rezepte, Zitate & Wissenswertes aus Janes Welt

MEHR durch *weniger*



Dr. Niklaus Kuster

Kapuziner in Rapperswil im Kanton St. Gallen, lehrt Spiritualität sowie franziskanische und Kirchengeschichte an der Universität Luzern sowie an Ordenshochschulen in Münster und Madrid. Er begleitet Exerzitien und Reisen »mit Tiefe und Weite« und ist publizistisch tätig. Vielfältige »Lehr- und Wanderjahre« führten ihn in Zürichs Drogenarbeit ebenso wie in ein Meditationskloster und nach Rom und Assisi.

Weniger haben – mehr sein

Freiräume für ein erfüllendes Leben gewinnen
168 S. mit zahlreichen Abbildungen
Hardcover mit Leseband
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1547-1



© KIEFERPIX/SHUTTERSTOCK

Mehr durch weniger? Ja, das gibt es tatsächlich! Weniger Dinge schaffen zum Beispiel mehr Bewegungsraum, weniger Gepäck macht leichtfüßiger, weniger Termine lassen mehr Zeit, weniger Ablenkung macht achtsamer und weniger Kontakte kommen tieferen Beziehungen zugute. Wie aber kommt man zu einem guten, gar einem beglückenden Weglassen? Denn Lassen ist durchaus eine Kunst. Sie kann aber geübt werden. Ja, muss anfangs vielleicht sogar. Schließlich ist Weglassen zunächst mit Verzicht verbunden. Und wer verzichtet schon gerne? Wie das Lassen gerade NICHT als Verlieren oder gar schmerzliches Zurücklassen empfunden werden kann, sondern als befreiendes Ablegen und beherztes Weitergeben – erzählt und beschreibt der Kapuzinermönch Niklaus Kuster hier und in seinem neuen Buch.

LEBE GUT: Ein neues Handy, schicke Sneakers, eine Luxusuhr - für die allermeisten klingt das verlockend. Kaufen scheint also glücklich zu machen. Oder etwa doch nicht?

NIKLAUS KUSTER: Shoppingwelten sind faszinierend! Was Menschen mit ihrer Phantasie und Kreativität alles produzieren und anbieten: Nützliches, Schönes, Interessantes! Als Franziskaner shoppe ich selber gerne mit den Augen! Die Quellen meines Glücks liegen weniger im Materiellen und vielmehr in Erfahrungen: Naturerlebnisse, Begegnungen, die eigene Kreativität! Mein Handy hat kürzlich schlapp gemacht. Ich freute mich sehr, dass ein Arbeitskollege sich ein neues kaufte und mir das seine überließ. Nicht mehr ganz neu, ist es noch immer ganz gut!

Es geht in Ihrem neuen Buch jedoch nicht allein um Kaufrausch und Konsum. Weniger haben – kann auch in anderen Lebensbereichen und vor allem im Kopf befreiend sein ...

... in Kopf und Händen, in Räumen, im Terminkalender, in sozialen Medien... Weniger Dinge um mich schaffen mehr Bewegungsraum, weniger Gepäck macht leichtfüßiger, weniger Termine lassen mehr Zeit, weniger Ablenkung macht mich achtsamer und weniger Kontakte kommen tieferen Beziehungen zugute. »Freiheit von« wird dann in verschiedensten Lebensbereichen zur »Freiheit für«. Doch wohl gemerkt: Mein Buch plädiert nicht für Minimalismus!

Weniger haben, so wissen wir nun, kann befreiend sein. Müsste dann aber, ketzerisch gefragt, nicht der Obdachlose unter der Brücke eigentlich der glücklichste Mensch der Welt sein?

In Zürich mit Obdachlosen arbeitend, habe ich - wie bei Behausten und selbst bei Superreichen - sowohl glückliche wie unglückliche erlebt: Einige haben das Leben auf der Gasse gewählt, genießen ihre spezielle Form von Freiheit, erleben auf ihre Weise Gefährtschaft, schauen mitleidig auf all die Gehetzten in den Pendlerströmen und finden auch im Schatten der Gesellschaft Licht. Wenn ich selber pilgern gehe, bin ich bewusst ohne Kreditkarte unterwegs, für ein paar Tage auch obdachlos und erfahre dabei mit Improvisationskunst

und fast leeren Händen immer wieder eine ungeahnte Lebensfülle.

Reduzieren und sich entlasten schafft neue Freiräume. Machen diese Freiräume aber nicht wenigen Menschen auch Angst oder überfordern sie? Der bekannte lateinische Spruch vom »horror vacui«, der Angst vor der Leere, lässt grüßen ...

Was Angst machen kann, ist tatsächlich die Leere: Wenn Vertrautes, Tragendes oder Erfüllendes wegfällt, wird zunächst das Fehlende spürbar. Frisch Pensionierte sind plötzlich ohne Arbeitswelt, die Auflösung einer Wohnung kann mich zum Weggeben vieler liebgewordener Dinge zwingen, Gelenkprobleme streichen Optionen für Freizeit und Urlaub aus dem Programm. Was nun? Wenn ich die Leere in Freiraum wandle, entdecke ich neue Optionen: jenseits von Arbeit, am neuen Lebensort, für Sport und Freizeit. Das gilt auch für bewusste Verzichte, die meinen ökologischen Fußabdruck verkleinern. Phantasievolle entdecken den Reiz regionaler Produkte und den Urlaub ohne Flugreisen!

Welche Erfahrung in der letzten Zeit war für Sie speziell befreiend? Und mit was füllen Sie Ihre Freiräume besonders gerne?

Der Pilgerweg von letzter Woche! Ich war, wie jedes Jahr, eine Woche ganz allein unterwegs und wanderte auf der Via Romea Germanica vom Main an die Donau. Sechs Nächte mit 1000-Sterne-Luxus in freier Natur und eine gewitterhafte unter einer Plane (eindrücklich!), die Tage unterwegs auf mittelalterlichen Wegen, Kultur aus Jahrhunderten, köstliche Begegnungen, selber ganz Geschöpf unter Geschöpfen und im Licht des Himmels unterwegs. Pilgern ist eine beglückende Art, äußerlich und innerlich ganz frei zu sein! Ich genieße aber auch die Meditationszeiten, die uns im Alltag des »Klosters zum Mitleben« viermal täglich Freiraum bieten. Diesen fülle nicht ich, sondern die Stille erfüllt mich mit dem, was mich innerlich bewegt und belebt.



Gut mit sich selbst umgehen

128 S., Hardcover

€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1566-2

Anselm Grün, der wohl bekannteste Benediktinermonch im deutschsprachigen Raum, versteht es wie kein Zweiter, auf die Sorgen und Nöte der Menschen einzugehen und ihnen ein glaubhafter geistlicher Begleiter zu sein. In diesem Buch zeigt er anschaulich auf, wie wir lernen können, liebevoll mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Schöpfung umzugehen - gerade auch mit unseren Fehlern und Schwächen.

Denn nicht die Fehlerlosigkeit bringt uns dem Herzen Gottes näher, sondern unser Mitgefühl mit uns und unseren Schwächen und mit den Menschen um uns herum.



Mut und Liebe

17 Entscheidungen, die uns besser leben lassen

176 S., Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1549-5

Auch in schweren Zeiten ist es möglich, wieder Hoffnung für unser Leben zu haben und Wege zu gehen, die kreativ und befreiend sind. Denn ob uns ein selbstbestimmtes Leben gelingt, liegt auch in unserer Hand. Ulrich Schaffer zeigt in 17 Entscheidungen, wie wir vage Gefühle umwandeln können zu Haltungen und Einstellungen, die uns wieder erfüllt leben lassen.

Ganz bei sich

sein



© TANANYAA PITHI/SHUTTERSTOCK

Wer kennt sie nicht, Momente, in denen einem alles über den Kopf wächst. Probleme, wohin man schaut, die eigenen Ansprüche mal wieder weit verfehlt, das Glück ferner denn je. Und vor lauter Stress droht man sich noch völlig zu verlieren ... Wenn alles ins Wanken gerät und die Welt nur noch ein einziges Chaos ist - wünscht man sich einfach mal Stille. Einen Raum, in dem man ganz bei sich ist, wo Frieden und Vertrautheit herrscht.

Diesen Raum, so der Schweizer Psychotherapeut Josef Giger-Bütler, kann man sich tatsächlich schaffen - als inneren Raum, als Refugium, in dem man zur Ruhe kommt und zum inneren Dialog findet. Und zwar mit niemand anderem als sich selbst, gewissermaßen mit seinem Alter Ego. In seinem neuen Buch »Finde Halt in dir selbst« beschreibt er, wie dieser Innere Dialog eine Entwicklung in Gang bringen kann, die das Leben nachhaltig verändert und es erlaubt, freier, kreativer und mutiger zu sein.

»**Im Sprechen mit mir selbst** [so Giger-Bütler] kann ich die Erfahrung machen, wie spannend und hilfreich ein Dialog mit mir und über mich sein kann. Der Innere Dialog ist dazu eine perfekt geeignete Methode: Hier wird nicht nur gesprochen, sondern auch zugehört und aufgenommen, was der Gesprächspartner sagt. Ein besseres Übungs- und Erfahrungsfeld gibt es kaum. Ich lerne zu sprechen, mich auszudrücken, in Worte zu fassen, was ich denke oder empfinde, und finde so zu meiner eigenen Sprache und persönlichen Sprechweise. Das ist notwendig, um eigene Gedanken und Gefühle erfassen und ausformulieren zu können. Sprache hilft dabei, zu ordnen, abzugrenzen und zu unterscheiden. Mit der Sprache wird der Mensch sicht- und hörbar. Und ohne eigene Sprache findet kein echtes Gespräch statt.

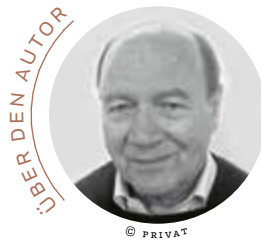
Im Inneren Dialog, aber auch im Inneren Raum bin ich außerdem ganz bei mir, nichts und niemand stört. In diesem Raum mit diesen Bedingungen muss ich mich nicht überwinden, etwas anzusprechen und kann so sprechen, wie es mir gerade in den Sinn kommt, in meiner Sprache und mit meinen eigenen Worten.

Im Inneren Dialog kann ich Fehler machen, so viel ich will. Niemand stößt sich daran und niemand ist da, der den Kopf schüttelt. Einen idealeren Platz für den Umgang mit sich gibt es nicht. So ist der Innere Dialog nicht nur ideal, um sich selbst besser kennenzulernen, sondern im gleichen Maß hilfreich, um sich zuzuhören und auf das Gehörte zu reagieren. Nur wer spricht und dem anderen auch zuhört, kann sich selbst dabei erkennen und Halt in sich finden, zu einem neuen Verständnis von sich und für sich selbst kommen. Deshalb ist der Innere Dialog der Weg,

- Selbsterkenntnis, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu finden;
- sich wohlfühlen in seiner Haut und in seinem Leben;
- auf sich bauen zu können, weil man weiß, auf wen man sich einlässt und mit wem man es zu tun hat;
- sich wichtig und ernst zu nehmen und sich einzubeziehen in seine Entscheidungen;
- um zu einem stimmigen und selbstbestimmten Leben mit weniger Angst und Schuldgefühlen zu finden;
- einen positiven Bezug zu sich zu bekommen;
- nicht nur Einstellungen, sondern auch Verhaltensweisen zu verändern.

Viele meiner Klienten haben den Inneren Dialog als Begleitung und Vertiefung der Psychotherapie schätzen gelernt. Sie haben erfahren, dass sie damit ein Werkzeug in den Händen halten, das ihnen Halt und Unterstützung und weiteres Wachstum ermöglicht. Ich wünsche mir, dass viele weitere Menschen ihn für sich entdecken und seine Möglichkeiten und Qualitäten für sich und ihr Leben nutzbar machen. Es lohnt sich, über den eigenen Schatten zu springen, etwas Neues und Ungewohntes auszuprobieren und mit dem Inneren Dialog einen Schritt hin zu einem erfüllteren Leben zu gehen.«

Ihr Josef Giger-Bütler



Dr. Josef Giger-Bütler

ist Psychotherapeut in eigener Praxis in Luzern sowie Ausbilder für Psychotherapeuten. Er ist Autor zahlreicher Selbsthilfbücher.



Finde Halt in dir selbst
Innerer Dialog und Innerer Raum
128 Seiten, Paperback
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1500-6



2.
AUFLAGE! BEREITS
IN DER SECHSTEN

Was ist Depression wirklich?
Plädoyer für ein neues Verständnis
160 Seiten, Paperback
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1374-3

In Gesellschaft wie auch Medizin wird bei Depression mit großer Eindeutigkeit von einer psychischen Krankheit gesprochen – mit all den verheerenden Folgen für Betroffene. Nach Ansicht von Josef Giger-Bütler braucht es dagegen eine ganzheitliche Sicht auf die Depression, denn depressives Verhalten ist nicht krankhaft, sondern erlernt – und kann deshalb auch wieder verlernt werden. Ein Buch, das der Depression einen völlig neuen Stellenwert zuweist – und so dem depressiven Menschen seine Würde und Handlungsfähigkeit zurückgibt.



Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit
Analysen und Vorschläge
168 S., Hardcover
22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1526-6

Einsamkeit ist ein zentrales Thema geworden, das gerade in den letzten Jahren intensiv diskutiert wird. In diesem Sachbuch beschreibt der renommierte Psychoanalytiker und Psychotherapeut Udo Rauchfleisch die Ursachen sowie die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Einsamkeit und arbeitet anhand zahlreicher Beispiele die Möglichkeiten heraus, wie man mit Einsamkeitsgefühlen konstruktiv umgehen kann.

NEIN ... *ADHS* *kommt nicht* *»vom Internet«!*

An kaum einer Erkrankung scheiden sich so sehr die Geister wie an ADHS, der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Jeder weiß dazu etwas zu sagen, die Schwester des Bankberaters, der Schwimmlehrer oder die zufällige Bekanntschaft im ICE. Und jeder hat eine andere Meinung dazu: »Modeerkrankung«, »kommt alles vom Internet«, »das Kind muss mal raus auf die Wiese«, »Erfindung der Pharmamafia« ... und vieles andere mehr. Diese Deutungshoheit über die Erkrankung erleben Eltern von betroffenen Kindern andauernd.

Wie etwa Ursula Frühe, bei der zwei von ihren drei Söhnen von ADHS betroffen sind. Erfrischend direkt berichtet sie von Pulverfässern auf zwei Beinen, dem täglichen Kampf um die Hausaufgaben und von Feierabenden, die den Namen nicht verdienen. Und sie räumt mit gesellschaftlichen Vorurteilen und Schuldzuweisungen auf, die betroffenen Familien zusätzlich zu schaffen machen. Trotz aller Verzweiflung, die mit ADHS einhergeht – am Ende steht die Botschaft, dass es Hilfe gibt: für die betroffenen Kinder, aber genauso für die gesamte Familie.



LEBE GUT: Warum braucht es noch ein Buch über ADHS? Oder anders gefragt: Was hat Sie dazu gebracht, dieses Buch zu schreiben?

URSULA FRÜHE: Obwohl das Kürzel ADHS einen totalen Medien-Hype erfährt, ist außerhalb des Kreises der Betroffenen noch immer weitgehend unbekannt, welche existenzielle Auswirkung diese »neuronal Unordnung« hat – auf die gesamte Biografie der mit dieser Disposition geborenen Person, auf ihre Herkunftsfamilie, auf spätere Partnerschaften sowie auf das schulische und berufliche Umfeld. Denn ADHS bedeutet so viel mehr als »nur« eine Lernstörung. Es benachteiligt die Betroffenen bereits in ihrer Schulzeit, müssen sie sich doch viel mehr anstrengen, um die gleichen Resultate zu erzielen. Aber auch im Berufsleben bleiben Menschen mit der Diagnose ADHS oft unter ihren Möglichkeiten – unabhängig vom individuellen Schicksal auch rein ökonomisch eine Verschwendung von Ressourcen. Mehr als eine Marginalie auch der Aspekt, dass ein erheblicher Beitrag zur Kriminalitätsrate ursächlich auf ADHS zurückzuführen sein dürfte, weil Betroffene nicht gelernt haben, mit ihrem Impulsverhalten sowie mit Suchtendenzen umzugehen. Und schließlich erlauben Sie mir noch den persönlichen Blick einer Mutter zweier von ADHS betroffener Söhne – die nicht nur die entsprechende immense familiäre Belastung kennt, sondern der es ein hohes Anliegen ist, mit einigen der hartnäckigsten Klischees aufzuräumen: Nein, ADHS ist kein Erziehungsversagen und die medikamentöse Behandlung nicht der Einstieg in eine spätere Drogenkarriere! Sie erlaubt vielmehr endlich einen Zugriff auf die vollen geistigen und persönlichen Potentiale der Betroffenen.

Symptome wie Unkonzentriertheit, Prokrastination, geringe Frustrationstoleranz oder Bewegungsdrang sind den meisten von uns wohl bekannt. Ab wann reden wir von ADHS?

Von ADHS ist zu reden, wenn in mindestens zwei oder mehr Lebensbereichen Beeinträchtigungen vorhanden sind – wie z.B. massive Konzentrationsproble-

me in der Schule und soziale Isolation, etwa wenn ein Kind keine Freunde findet und nie zum Kindergeburtstag eingeladen wird. Ausschlaggebend ist als wichtigster und zugleich höchst subjektiver Parameter der Leidensdruck, den ein kleiner oder großer Mensch empfindet. Die innere Unruhe, das Gefühl von geistiger Getriebenheit, das permanente Chaos im Kopf, was sowohl Zeitempfinden als auch räumliches Orientierungsvermögen betrifft.

Wie haben Sie die ADHS-Diagnosen in ihrer eigenen Familie bewältigt? Was hatte Ihnen Hoffnung gemacht?

Es gab Zeiten, in denen ich durchaus in die Knie gegangen bin, vor allem während der Pandemie. Damals eskalierte die Situation zuhause in Form handfester Komorbiditäten, die rasches medizinisches Handeln erforderten. Bewältigt haben wir diese kritische Phase einerseits durch kompetente therapeutische Unterstützung sowie durch unsere familiäre Beziehung, deren Band niemals abbricht. Da-sein, reden, zuhören, im Kontakt bleiben, auch wenn 's weh tut. Hoffnung schöpfte ich immer wieder aus dem Versuch eines Perspektivwechsels: ADHS weniger als Krankheit betrachten, sondern also eine behandelbare Störung. Und der glücklichen Erfahrung, dass meine Kinder kleine Kämpfernaturen sind und ein enormes Entwicklungspotenzial haben.

Der bekannte Psychiater Prof. Andreas Reif schreibt im Vorwort zu Ihrem Buch: »ADHS'ler sind sehr oft bereichernde, charmante und lustige Menschen. Unser Leben wäre ohne sie ärmer«. Können Sie das aus eigener Erfahrung bestätigen?

Oh ja! Das Anstrengende und Exzessive ist manchmal zugleich das Wunderbare: Meine Kinder haben eine schier unerschöpfliche motorische Energie, sind zäh und ausdauernd in ihren Spezialinteressen. Sie kommen durch ihr assoziatives, nicht-lineares Denken auf irre kreative Ideen und Verknüpfungen, sind künstlerisch begabt, phantasievoll und immer auf Sendung. Das Leben mit ihnen ist stets überraschend, bunt, trubelig und wir als Eltern bleiben forever young! Mein Lieblings-Vergleich ist der

des amerikanischen Psychiaters Halliwell, selbst ADHS'ler: Sie haben die Power eines Ferrari-Motors, aber (leider) die Bremsen eines Fahrrades. Oder, wie der unsterbliche Freddy Mercury sang: »they call me Mr. Fahrenheit...«



Ursula Frühe

ist freiberufliche Kulturpädagogin im Bereich Tanz und Schauspiel an Schulen, Museen und Theatern und ehrenamtliche Trauerbegleiterin im Hospiz mit Weiterbildung zur Systemischen Therapeutin. Zwei ihrer Söhne haben die Diagnose ADHS.



Neuronengewitter
Mein Kind, seine ADHS und was uns gerettet hat
238 Seiten, Paperback
€ 20,- [D]
ISBN 978-3-8436-1507-5



10 | Juli

DEN BLICK WEITEN

Den Blick weiten
Dass mehr Leben hineinpasst
Die Lunge weiten
Dass mehr Atem hineinpasst
Den Brustkorb weiten
Dass mehr Herz hineinpasst
Die Arme weiten
Dass mehr Liebe hineinpasst
Die Schritte weiten
Dass mehr Freiheit hineinpasst
Den Himmel weiten
Dass mehr Lachen hineinpasst
Dich selbst weiten
Dass mehr Leben hineinpasst

CAROLA VAHLDIEK

Ich atme ein und komme zur Ruhe.
Ich atme aus und lächle.
Wunderbarer Augenblick.

THÍCH NHẤT HẠNH



12 | Juli

PRANAYAMA: ATEMBEOBACHTUNG MIT MANTRA

Mit dem Rücken an eine Wand angelehnt aufrecht sitzend den Atem beobachten und mit der Aufmerksamkeit eine ganze Weile bei ihm bleiben. Beim Einatmen innerlich denken »Ich atme ein und komme zur Ruhe«, beim Ausatmen denken »Ich atme aus und lächle«, und in der Atemstille nach der Ausatmung denken und spüren: »Wunderbarer Augenblick«. Mindestens drei Minuten auf diese Weise atmen und die Wirkung spüren: Gelassenheit, Zufriedenheit, Ruhe im Geist.

Zum Glück mit Yoga

Yoga ist viel mehr als bloßes Workout. Davon ist die Autorin und Yogalehrerin Claudia Peters überzeugt. In ihrem neuen Buch »Mein Yoga-Jahr« lädt sie dazu ein, sich selbst ein ganzes Jahr lang Tag für Tag etwas Gutes zu tun. Die anregende Kombination von konkreten Yogaübungen und spirituellen Inspirationen aus verschiedenen Zeiten und Kulturkreisen macht dieses Buch zu einer faszinierenden Fundgrube für ein gelingendes Leben. Lassen Sie sich von ihr motivieren.

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für sich selbst. Dabei geht es nicht um die perfekte Haltung, nicht das Workout, das Präsentieren oder die (Selbst-) Darstellung, nicht darum, was man kann oder wie gut man ist usw.

Die Yogahaltungen sowie die Atemübungen sind vielmehr eine Brücke, eine Verbindung zum eigenen Selbst. Sie helfen, sich selbst zu spüren, bei sich selbst anzukommen, im eigenen Leben, im Hier und Jetzt. Sie sind also kein work-out, sondern ein work-in. Yoga bietet die Chance, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen, in dem wir im Alltag funktionieren, in dem wir aber kaum Aufmerksamkeit für unser Befinden, unsere Bedürfnisse und auch unsere schwindende

Lebenszeit aufbringen. Es ist eine Zeit des kurzen Innehaltens, Durchatmens, Spürens und dankbar Werdens, auch des Loslassens und Entspannens. Kurz: des wieder Eins-werdens, was das Wort »Yoga« übersetzt auch eigentlich bedeutet.

Yoga ist für jeden da, hilfreich, wohltuend und eine nicht endende Quelle der Kraft und Stabilität – auch außerhalb der Matte. Lassen Sie Yoga zu Ihrem roten Faden werden, der Sie durch das Jahr führt und Ihnen Halt und Ausrichtung schenkt.

Viel Freude auf der Matte wünscht Ihnen von Herzen

Ihre CLAUDIA PETERS

Unsere besondere Empfehlung für den Advent:



24 Yogapausen im Advent
Eschbacher Yoga-Adventskalender
48 S., vierfarbig, geheftet
€ 5,- [D] / ISBN 987-3-98700-137-6

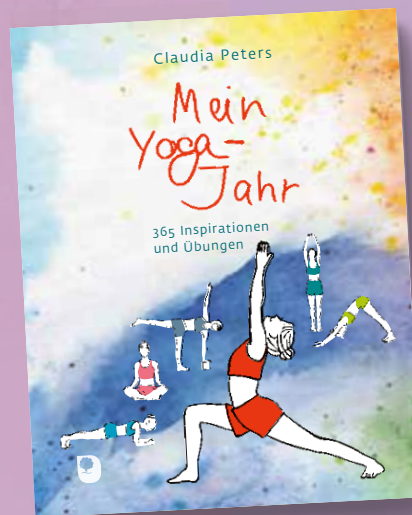
© BEBIE DIE AUTORIN



© PRIVAT

Claudia Peters

Claudia Peters, geb. 1968, hat schon in ihrer Jugend Yoga kennen- und lieben gelernt. Yoga ist ihr »roter Faden« im Leben. Neben ihrer Arbeit als Yoga-Lehrerin ist sie als Lektorin und Autorin in Freiburg tätig.



Mein Yoga-Jahr
365 Inspirationen und Übungen
304 S., vierfarbig mit Illustrationen,
Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-102-4

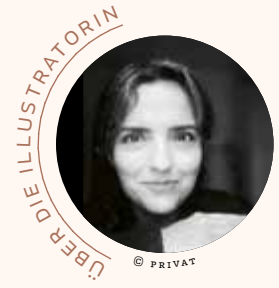


An diesen
Frauen *kommt*
man nicht
vorbei

OS AYUHT

Hülya Özdemir

*ist eine türkische Künstlerin.
Ihre Frauen-Portraits betonen
weibliche Identität und Selbstbewusst-
sein und sind inspiriert von Frauen
aus ihrem Umfeld.*



Jede Frau hat ihre Farben: helle, dunkle, matte, leuchtende, geheimnisvolle. Eine bunte Palette, die sie einzigartig und unverwechselbar macht. Die türkische Künstlerin Hülya Özdemir spürt dem auf ihre ganz eigene Weise nach. Ihre Frauen sehen uns an, sie beanspruchen Raum, sie sind unübersehbar. Wo Frauen sich aus einem tradierten Rollenverständnis heraus oft immer noch klein machen, zeichnet sie sie so groß und bunt wie möglich. Um ihren Platz in der Welt zu behaupten, stattet sie sie mit einer gigantischen Haarpracht aus. Hier sitzt ihre ganze Kraft. Und ihr Geheimnis. An diesen Frauen kommt man nicht vorbei. Im Gegenteil, sie ziehen einen magisch an. Sie sind einfach etwas ganz Besonderes. Dass jede Frau auf ihre Art einzigartig, herzensklug, wunderschön und etwas ganz Besonderes ist, zeigen auch die Geschichten und Gedanken in diesem Buch.

Kraut und Rüben oder Bad-Hair-Day

An manchen Tagen ist mir einfach alles zu viel. In meinem Kopf herrschen Kraut und Rüben. Gemüseanarchie. Heute ist mal wieder so ein Tag. Aufgaben, selbst erstellte To-do- und Bucket-Listen, Erwartungen, die andere an mich stellen, berufliche und private Termine, Ansprüche, die ich selbst an mich habe – sie wachsen mir förmlich über den Kopf. Ich schaue in den Spiegel und betrachte, mit einer Bürste bewaffnet, den Wildwuchs auf meinem Haupt. Kein englischer Rasen räkelt sich dort, fein säuerlich in ordentlichen Halmen. Nein, es wuchern Wildblumen, und Unkraut quillt um die Ohren, nimmt überall Überhand, kringelt sich den Nacken hinunter, hängt mir ins Gesicht. Ich puste mir eine Sorgenkrautsträhne aus der Stirn. Nicht zu bändigen – heute ist also Mütze tragen angesagt. Auch in meinem Kopf herrscht Chaos. Meine Gedanken sind aufgewühlt und zer-

streut, wie vormals ordentlich zusammengekehrte Herbstblätter, kreiselnd und tanzend im Wind. An solch einem Tag läuft sicherlich der Kaffeefilter über, ist die Zahncreme aufgebraucht oder schimmelt das Toastbrot. Ich steige in mein Auto und erinnere mich, dass ich gestern noch hätte tanken sollen. Jetzt fällt auf, dass ich die Pausenbrotdosen verwechselt habe – das wird dem Vegetarier nicht schmecken – genauso wenig wie das Leberwurstbrot, welches er nun statt Semmel mit Käse und Salat vorfinden wird. Dass ich heute mein Shirt auf links trage, bemerkt meine Kollegin vor mir. Jetzt erblühen tiefrote Ranunkeln auf meinen Wangen. Da hilft nur Durchatmen und ein Stoßgebet. Gott bringt Ordnung in mein Chaos. Er nimmt mir die Mütze ab und beäugt das Durcheinander, pflückt ein Vergissmeinnicht, zähmt die Löwenzähnen. Lichtet den Urwald meiner Ungelegenheiten, befreiend und erleichternd wie ein neuer Haarschnitt. Er weiß, wo der Schnitt anzu-

setzen ist, bringt den Wildwuchs in Form. Lacht mit mir und über meine Pläne und Sorgen. Ich werde es ihm gleichtun.

ALEXANDRA QUIRAM



Frauen wie du und ich ...

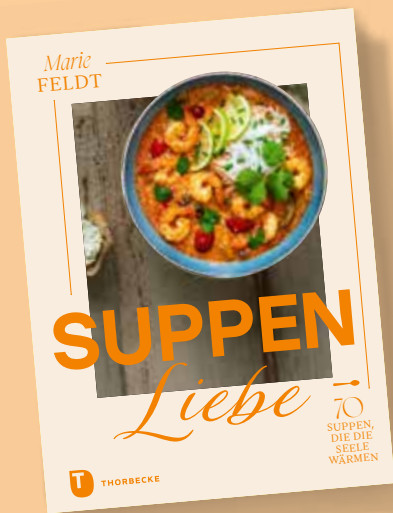
... sind etwas ganz Besonderes
64 S., mit zahlreichen Bildern
vierfarbig, Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-98700-103-1

Wärmt und macht glücklich



© ELENA KLINIK (ALLE ABBILDUNGEN AUF DIESER SEITE)

© FINKEN&BUMILLER



Suppenliebe

70 Suppen, die die Seele wärmen
168 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 28,- [D]
ISBN 978-3-7995-2087-4

REZEPT

ALLGÄUER KÄSESUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

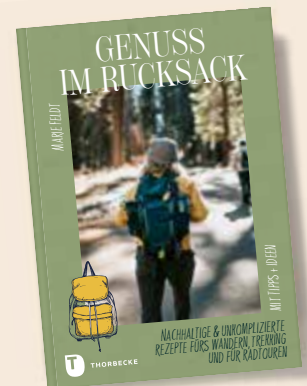
500 g würzigen Käse (z.B. Bergkäse, Gruyère)
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
100 g Bauchspeck
4 Scheiben Baguette oder Weißbrot
2 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Weißwein, trocken (optional)
1 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 Prise Muskatnuss, gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Es gibt Momente im Leben – da rettet einen einzig und allein eine heiße Suppe. Sie wärmt, gibt Trost und ver-söhnt einen mit aller Unbill des Lebens. Und was kann eine Suppe noch? Richtig, gesund sein, satt machen und einfach himmlisch schmecken! Und das besonders jetzt, im Herbst; und im Winter sowieso. Marie Feldt inspiriert mit 70 Suppenrezepten aus aller Welt – ob herzhaft oder leicht, vegetarisch oder vegan, schnell gekocht oder zum Genießen. In diesem Buch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Außerdem zeigt sie in ihrem Buch, wie man Brühen und Suppen ganz leicht von Grund auf selber machen kann und wie diese sich auch wunderbar haltbar machen lassen.

Die Rezepte von Marie sind vielfältig: von Klassikern wie Französische Zwiebelsuppe oder Hochzeitssuppe, Tomatensuppe und Kürbissuppe mit Kürbiskerncrunch bis hin zu japanischem Ramen oder Tom Kha Gai aus Thailand. Als Extra gibt es zudem Rezepte für passende Brote und Toppings für den perfekten Suppen-Genuss.

- 1.) Käse reiben. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Speck fein würfeln und Baguette oder Weißbrot in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2.) Da die Suppe viel Aufmerksamkeit benötigt und möglichst direkt nach dem Kochen serviert werden sollte, die Croutons zuerst zubereiten. Hierfür Speck in eine Pfanne geben und ca. 5 Minuten anbraten. Die Brotwürfel hinzugeben, knusprig rösten und mit Pfeffer würzen. Die fertigen Croutons beiseitestellen.
- 3.) Butter in einem Topf schmelzen und Knoblauch und Schalotte anschwitzen. Mehl darübergeben und zu einer Mehlschwitze verarbeiten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne hinzugeben. Alles aufkochen und den Käse hinzugeben. Bei geringer Hitze den Käse in der Suppe vorsichtig und unter stetem Rühren zum Schmelzen bringen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in Schüsseln oder Teller geben und mit den Speckcroutons garnieren.



Genuss im Rucksack

Nachhaltige & unkomplizierte
Rezepte fürs Wandern, Trekking und
für Radtouren
Mit Tipps und Ideen
152 S. mit zahlreichen Fotos,
Flexocover
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1981-6

Ob bei Wanderungen, Radausflügen oder beim Trekking – eines darf dabei nie fehlen: ein guter, stärkender Proviant! Ob selbstgemachte Energyballs oder Müsliriegel für die letzten Gipfelmeter, schnelles Risotto mit Wildkräutern oder One Pot Pasta mit getrocknetem Gemüse beim Übernachten in der Natur – diese Rezepte für euren Wanderproviant sind alles andere als langweilig!



Erntefrisch
auf den Tisch

»Tief durchatmen! Endlich ist Herbst. Die kühle Morgenluft in meinem Garten riecht nach feuchtem Moos und reifen Äpfeln. Und ich genieße den ruhigen Umbruch, den diese Jahreszeit mit sich bringt.

Das Beste aber: Herbstzeit ist Erntezeit und an jeder Ecke gibt es jetzt heimische Köstlichkeiten aus der Region. Ich liebe die reichen Aromen, die meine Küche erfüllen, wenn deftige Gerichte aus herzhaftem Gemüse und zartem Fleisch langsam garen. Und gerade dort wird mir dann wieder bewusst, welche Bedeutung eine Mahlzeit in unserem Alltag hat: Sie füllt nicht nur unsere Mägen, sondern bietet die beste Möglichkeit, Familie und Freunde an einem Tisch zu versammeln und sich über die Gesellschaft der anderen zu freuen. Finden wir also zusammen, kochen wir zusammen und genießen die Zeit – und natürlich die Gerichte.

Meine Rezepte, die ich hier vorstelle, kommen ohne kompliziertes Küchenlatein und ohne exotische Zutaten aus – Wohlfühlküche also, in der ich ausschließlich gute Produkte verwende, damit ihre ursprüngliche Natur erhalten bleibt. Denn ich schätze ehrliche Mahlzeiten, deren Zutaten möglichst kurze Wege bis auf den Tisch zurückgelegt haben – die somit also frisch und unverfälscht sind.

Dem Herbst ist dieses Kochbuch gewidmet. Holen wir ihn mit all seiner Frische, seiner Vielfalt und seinen Farben in unsere Küche. Wie man in dieser Jahreszeit aus allseits bekannten Zutaten etwas Neues zaubern kann – genau das will ich hier zeigen!«

Ihre Saskia van Deelen



ÜBER DIE AUTORIN



Saskia van Deelen

lebt in Hamburg, hat Betriebswirtschaft studiert, ist Ernährungsberaterin, kocht, backt, stylt und fotografiert aus Leidenschaft für ihren Blog Dee's Küche, der ursprünglich als erstes Kochbuch für ihre erwachsenen Kinder gedacht war.



Herbstküche – erntefrisch auf den Tisch!

Die besten Rezepte mit den Schätzen der Saison
152 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover

€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-2067-6

Wirsing-Nudeln

mit Birnen und Speck



Zubereitung ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

600 g Wirsing
2 rote Zwiebeln
2 Birnen
400 g Nudeln
Salz
4 EL Olivenöl
50 g gewürfelter Speck
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 TL Majoran
frisch gemahlener Pfeffer
4 EL geriebener Parmesan
2 EL gehackte Walnüsse

Den Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Birnen waschen, trocknen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin ca. 2 Minuten schmoren. Die Zwiebelringe und den Speck hineingeben und mitbraten. Die Gemüsebrühe und die Sahne zugießen, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Birnen darin jeweils 1–2 Minuten auf jeder Schnittseite braten.

Die tropfnassen Nudeln in die Pfanne zum Wirsing geben. Alles gut mit 2 EL geriebenem Parmesan mischen und noch einmal aufkochen.

Die Nudeln mit den geschmorten Birnen und den gehackten Walnüssen anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

UNSER REZEPT
VORSCHLAG



Es begann mit Kathrins

Alles begann mit ihrer Oma Klara. Schon als Kind stand Kathrin bei ihr in der Küche und schaute ihr gebannt bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu. Das war wohl der Auslöser für ihre Begeisterung für die Welt der Koch- und Backkunst – der sie sich zusammen mit ihrem Partner Ramin Madani verschrieben hat.

»Was für uns als Hobby begann, hat sich später zu einer wahren Passion entwickelt. Im Mittelpunkt steht dabei unser Blog »klaraslif«, mit dem wir jeden Monat viele Menschen erfreuen. Dazu kommt die Fotografie, entstanden aus der Food-Fotografie unserer Gerichte. Unsere besten Ideen, Rezepte und Fotos in schönen Koch- und Backbüchern zu vereinen ist und bleibt aber immer der Höhepunkt unserer Arbeit und Leidenschaft!

Erholung und Inspiration finden wir dabei in der Natur – und in unserem großen Garten. Dort gedeiht allerhand Gemüse, Obst und Kräuter, dazwischen picken unsere glücklichen Hühner nach Verwertbarem und spendieren uns dafür regelmäßig frische Eier. Dass wir beinahe täglich in der Küche stehen und Freude daran haben, neue Rezepte für Euch zu kreieren – versteht sich von selbst!«

**Ihre Katharina Salzwedel
& Ramin Madani**



Äpfel, Birnen & Quitten
Herzhaftes und Süßes für Herbst und Winter
184 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1559-7

Wir lieben es, die Schätze des Herbstes in all ihren Formen zu genießen: Äpfel, Birnen und Quitten, ob säuerlich, süß oder salzig, warm oder kalt – unter den beliebten herbstlichen Obstsorten ist für jedes Gericht und jeden Geschmack etwas Passendes dabei.

Dieses Buch bietet eine umfangreiche Rezeptsammlung des erfolgreichen Autorenduos – von Apfeltalette über Birnen-Kardamom-Kuchen bis hin zu Marzipanwaffeln mit Quittenkompott.



Oma Klara ...



Quitten
Herzhaft & süß
64 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2039-3

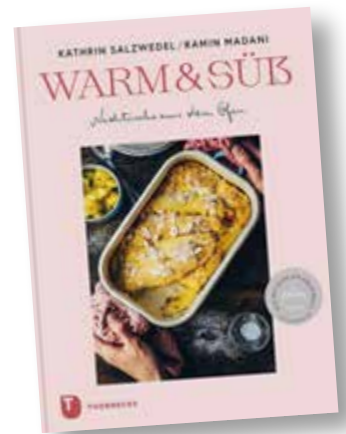
Quitten haben nicht nur einen unbeschreiblich tollen Duft, sondern sind auch vielseitig in der Küche einsetzbar: Von Kürbis-Quitten-Kuchen und Quittenbrot bis hin zu Blätterteigstrudeln mit Weißkohl und Quitte. Süße und herzhaft Gerichte laden zum Nachkochen und Ausprobieren ein! Genießen Sie mit dieser kleinen Auswahl die besten Rezepte rund um das »Gold des Herbstes«.



JETZT
14€
statt 28,-€

Wurzelgemüse
Vegane und vegetarische Rezepte
für kalte Tage
232 S. mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 14,- [D] (früher € 28,-)
ISBN 978-3-7995-1523-8


Wurzelgemüse wie Sellerie, Rote Bete, Karotte oder Pastinake gehören zu den typischen Wintergemüsen. Sie sind lange haltbar und bereichern unsere Winterküche mit ihren wunderbar erdigen oder knackig-frischen Aromen. Neue herzhaft und sogar süße vegane und vegetarische Rezepte mit bekannten und fast vergessenen Wurzelgemüsesorten sowie Rezept-Klassiker mit neuem Dreh sorgen dafür, dass uns die Gemüseküche nie langweilig wird.



Warm & süß - Nachtische aus dem Ofen
Verführerische Rezepte
für jeden Tag
184 S. mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Leseband
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-1564-1

Der Duft von frisch gebackenen Bratäpfeln mit Nussfüllung oder Birnen-Quark-Grießauflauf - nichts vermittelt uns so sehr das Gefühl, zu Hause zu sein, wie süße Seelenschmeichler aus dem Backofen. Fast vergessene Klassiker wie Pflaumen-Armer Ritter oder Ofenschlupfer und moderne Rezepte wie Bananen-Scones, Aprikosen-Cobler oder Blaubeer-Pflaumen-Streusel-Bars zaubern uns ein Lächeln auf die Lippen.





»Fluffige Brötchen, luftige Baguettes und Weißbrot in allen Ehren, aber im Alltag brauchen wir Brot, das länger als ein paar Stunden frisch bleibt und mehr Aroma hat. Ihr Frühstücksbrot oder Abendbrot soll schmecken und haltbar sein. Alle Rezepte in diesem Buch enthalten mehr oder weniger Vollkorn, und meiner Meinung nach hat es nur Vorteile, den meisten Brotrezepten etwas Vollkorn hinzuzufügen – für Geschmack, Haltbarkeit und Gesundheit. Früher wollte ich einmal Karriere als Bäckerin machen. Leider hat die staubige Luft einer Backstube mir einen Strich durch die Rechnung gemacht, aber das große Interesse für Backen im Allgemeinen und Brot im Besonderen ist geblieben.

Backen ist unglaublich spannend, vor allem Brotbacken!

Je mehr ich darüber gelernt habe, desto mehr habe ich begriffen, dass die Leute häufig eine Menge Fehlinformationen über den Vorgang des

Backens bekommen. Oft lernt man, die Teigflüssigkeit aufzuwärmen, viel zu viel Hefe zu verwenden, zu wenig zu kneten und den Teig zu kurz gehen zu lassen. Das

Endresultat wird – verglichen mit dem, was ein gelernter Bäcker herstellt – ziemlich dürrftig, und ich kenne viele, die das Brotbacken aufgegeben haben, weil es einfach nicht gut oder lecker genug wurde.

Aus diesem Grund habe ich angefangen, Kurse im Brotbacken zu veranstalten, und durch all meine fantastischen Teilnehmer sind Fragen

aufgetaucht, die mich dazu angespornt haben, noch viel mehr darüber in Erfahrung zu bringen, was eigentlich im Teig passiert.

Deshalb gibt es in diesem Buch auch ein ausführliches

Theoriekapitel, das über Gärung und Mehlsorten informiert und Tipps und Tricks für besseres Gelingen gibt.«

VOLLGUT!



Vollkorn
**Einfach Brot backen mit Körner,
 Saaten & Vollkornmehl**

160 S. mit zahlreichen Fotos
 Hardcover mit Prägung
 Ca. € 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-
 2054-6



NUSSBROT

**EIN BROT GANZ OHNE MEHL
 AUF DER BASIS VON NÜSSEN UND SAMEN.
 KNUSPRIG UND LECKER!**

ZUTATEN

- 100 g ganze Haselnüsse
- 200 g Kürbiskerne
- 50 g Mohnsamen
- 50 g ganze Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 50 g Rapsöl
- 5 Eier
- Brotbackform, 1 ½ Liter
- Butter für die Form

- 1.) Den Ofen auf 150 °C Heißluft vorheizen.
- 2.) Eine Brotbackform mit 1 ½ Liter Volumen mit Butter einfetten.
- 3.) Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 4.) Das Rapsöl und die Eier hinzufügen.
- 5.) Mit einem Kochlöffel oder Gummilöffel zu einem gleichmäßigen Teig vermischen.
- 6.) Den Teig in die Form geben und mithilfe des Gummilöffels glatt streichen.
- 7.) Das Brot auf der untersten Schiene in den heißen Ofen stellen und bei 150 °C Heißluft 1 Stunde backen.



ÜBER DIE AUTORIN



Maria Blohm

gibt Backkurse und hat nun endlich dem Bitten ihrer Kursteilnehmer nachgegeben, ihre Rezepte preiszugeben. Sie lebt in Schweden. Bei Thorbecke erschienen von ihr - zusammen mit Jessica Vrej - zahlreiche erfolgreiche Glutenfrei-Backbücher.



**Weihnachten -
ein Fest packt aus**

Die Autobiografie
176 S., Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D]
ISBN 978-3-8436-1504-4

Gestatten,
Weihnachten
mein Name!

Wer könnte die Geschichte des Weihnachtsfests besser erzählen als das Weihnachtsfest selbst? Nachdem es fast 2.000 Jahre geschwiegen hat, ist es jetzt bereit, zu reden. Es hat viel zu erzählen und ebenso viele Missverständnisse aufzuklären. Tatsächlich ist dieses Fest, das wir alle zu kennen glauben, geheimnisvoller als erwartet ...

O ich fröhliche, o ich selige
gnadenbringende Weihnachtszeit!

»Ja, und damit herzlich willkommen! Sie kennen mich alle; ich bin der Grund für die Festbeleuchtung zum Jahresende und ab August für Lebkuchen und Schoko-Nikoläuse im Supermarkt. An mir als Fest arbeiten sich die Menschen seit fast zweitausend Jahren ab – meistens schwärmend und schmachtend, manchmal kritisch und satirisch und hin und wieder böseartig und gehässig. Das ist alles in Ordnung für mich. Immerhin bin ich ganz oben angekommen, sozusagen auf der Weihnachtsbaumspitze.

Und doch umwehen mich viele Geheimnisse. Ja, ich wage fast zu behaupten, dass die meisten Menschen meine Geschichte nicht kennen. Sie kennen nur die glitzernde Gegenwart, aber haben keine Ahnung, wie schwer mein Weg bis dahin eigentlich war. Um Ihnen zu zeigen, was ich meine, möchte ich nur eine Frage stellen: Wann wurde ich zum ersten Mal gefeiert? Sicherlich ist Ihr erster Impuls, dass ich schon so lange gefeiert werde, wie es das Christentum gibt. Falsch! Absolut falsch. Das erste nachgewiesene Weihnachtsfest fand erst im Jahr 336 statt. Ja, lassen Sie das ruhig mal sacken.

Wie gesagt, meine Geschichte ist weniger bekannt, als es den Anschein macht. Unter anderem deswegen lege ich hiermit meine Autobiografie vor. So viele haben in den letzten Jahrhunderten über mich geschrieben – nun will ich meine Geschichte auch einmal selbst erzählen. Ich habe eintausend-siebenhundert Jahre hinter mir und kenne mindestens ebenso viele Bräuche, Traditionen und Gedichte über mich. Ich will von all dem berichten und bin mir sicher, dass Sie mich danach mit anderen Augen sehen werden.

Viel Spaß beim Lesen und der Menschheit ein Wohlgefallen, hohoho!«

IHR WEIHNACHTSFEST



Gideon Böss

wurde 1983 in Mannheim geboren und lebt heute in Berlin. Er ist Sachbuch- und Romanautor. Die Idee zu »Weihnachten, ein Fest packt aus« kam ihm, als er sich im Hochsommer unerwartet in einem ganzjährig geöffneten Weihnachtsgeschäft in Rudesheim am Rhein wiederfand.



Sterngedanken

Andere Geschichten für die weihnachtliche Zeit
120 S., vierfarbig, Hardcover
mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1397-2

Von der Geburt auf der Jungfernfahrt des neuen Reisebusses erzählt dieses Buch, vom geflüsterten Geheimnis der alten Karaffe und vom Finger des heiligen Michael an den Köpfen zweier Streithähne. Immer anders, immer überraschend, immer verblüffend scheint die Bedeutung von Advent und Weihnachten für heute auf. Geschichten und Gedichte zum Nachdenken und Innehalten in der Zeit vor und um Weihnachten. Das liebevoll gestaltete Buch nimmt die Leserinnen und Leser behutsam mit auf einen anderen Weg zur Krippe.



Otfried Preußler

Die Flucht nach Ägypten

Königlich böhmischer Teil
448 S., Hardcover mit Leseband
24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1489-4

Wenn gleich beide Großmütter des Autors sowie eine ganze Reihe von Amtspersonen Josef, Maria und das Kind bei ihrer Flucht nach Ägypten gesichtet haben – muss das wohl so gewesen sein ... Hier die »wahrhaftige und genaue Beschreibung sämtlicher Vorfälle, Zufälle und Ereignisse, welche sich damals bei Durchzug der Heiligen Familie im Königreich Böhmen begeben haben.«

Die drei Königinnen

Weihnachtszeit ist Geschichtenzeit. Geschichten von Liebe, Freundschaft und Mitmenschlichkeit. Geschichten von Vertrauen und Mut. Von Sehnsucht nach Frieden und Erwartung.

Alle Geschichten im neuen Eschbacher Weihnachtsband haben eines gemein: Sie zeigen, dass das Wunder der Heiligen Nacht die Welt zum Besseren verändern kann.

Mit Geschichten von Ingrid Bachér, Doris Bewernitz, Max Bolliger, Rainer Haak, Christa Spilling-Nöker, Ulrich Peters, Maria Sassin, Renate Schley, Antonie Schneider, Anne Steinwart, Rudolf Otto Wiemer u.a.



Die Geschichte der Heiligen Drei Könige kennt jedes Kind. Doch was machen eigentlich ihre Frauen, während die Männer dem Stern folgen? Die Autorin Antonie Schneider erzählt es uns:

DIE DREI KÖNIGINNEN

Es waren einmal drei Königinnen. Die eine spann, die andere bereitete den Teig für das Brot und die Dritte wob ein Tuch.
»Ach«, sagte die Königin mit dem roten Hut. »Mir träumte heute Nacht, dass mein Mann, der König, sein bestes Kamel sattelte und auf Reisen ging.« »Ach«, sagte die kleine, schmale mit dem blauen Sternkleid. »Mir sagte mein Mann, er habe in einem alten Buch von einem König gelesen, der bald geboren würde und Frieden und Rettung und Heil brächte für die ganze Welt.« »Und mir«, erwiderte die Königin mit dem goldenen Gewand, die Große, die Kräftige. »Mir träumte, dass mein Mann sich aufmachen würde mit euren Männern, mit Caspar und Melchior, um einem Stern zu folgen, der ihnen den Weg zeigt zu dem neugeborenen König.« Am nächsten Tag machten sich die Könige tatsächlich auf den Weg, wie es die Königinnen geträumt hatten. Der eine trug Gold mit sich, der andere Weihrauch und der dritte Myrrhe. »Es muss ein ganz besonderes Kind sein, das unsere Männer suchen«, sagten die Königinnen. »Wir wollen nicht untätig sein.« So machten sie sich an die Arbeit, während die Könige dem Stern folgten. Als die Könige das Kind in einem Stall fanden, wuchs von dort ein großer Regenbogen

zum Palast der Königinnen. Da wussten sie, dass das Kind geboren war. Und die Königinnen sagten: »Wir werden ein Fest bereiten.« Und sie schmückten ihren Palast und kochten und backten und zündeten die Lichter an. Dann hielten sie ihre Geschenke bereit für das Kind.

»Das Kind wird unsere Schmerzen tragen, dafür ist das Tuch. Es wird unseren Hunger stillen, dafür ist das Brot. Es wird uns den Weg zeigen, dafür ist der rote Faden«, sagten sie. Und die Königinnen deckten den Tisch, breiteten das Tuch aus und darauf das Brot und den Faden und entzündeten die Lichter. Tiere und Menschen kamen herbei. Die Vögel sangen, und sie feierten zusammen die ganze Nacht. Sie tanzten und aßen und lachten. »Es ist eine besondere Nacht!«, sagten die Menschen und Tiere. Und die Königinnen saßen da voller Erwartung. Und die Königinnen freuten sich.

»Wir werden warten und Geduld haben«, sagten sie. »Das Kind wird wachsen, und wir werden älter werden. Es ist auch unser Kind, das in dieser Nacht geboren wurde. Wir werden bereit sein, bis es zu uns kommt, und ein Licht anzünden, wenn es dunkel ist.«

ANTONIE SCHNEIDER



Wenn ein Stern am Himmel steht
Die schönsten
Weihnachtsgeschichten
144 S., vierfarbig mit Goldprägung,
Hardcover
€ 20,- |D| / 978-3-98700-113-0



Antonie Schneider
arbeitete einige Jahre als Lehrerin an einer Dorfschule, bevor sie ihren ersten Gedichtband veröffentlichte. Bekannt geworden ist sie vor allem als Autorin von Kinderbüchern, für die sie zahlreiche Auszeichnungen erhielt.

Entdecken Sie unsere

Lebe gut REISEN

spirituelle Reisen
mit Sinn fürs Leben

FEBRUAR
Naturerlebnis Mallorca

MÄRZ
Städtetour Rom

MAI
Pilgern auf dem Hildegardweg
in der Pfalz

JUNI
Klöstertour am Bodensee

OKTOBER
Auf den Spuren von
Teresa von Avila in Spanien

NEU AB
2025

Entdecken Sie mit uns
beeindruckende Landschaften,
spektakuläre Naturschauspiele und
großartige Kulturdenkmäler bei
einer ganz persönlichen Begegnung
mit Land und Leuten.

WWW.LEBE-GUT-REISEN.DE



Bald ist

Hmm – wie das
duftet ...



Der Duft der Weihnachtszeit

Süße Rezepte für Advent und Weihnachten
168 S., Hardcover mit Goldfolienprägung
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-2088-1

Zeit für Herznachdenklichkeit

Weihnachten war für Rainer Maria Rilke ein Fest der Besinnlichkeit und »Herznachdenklichkeit«. Viele seiner Gedichte und Briefe sprechen von der großen Bedeutung, welche diese Zeit für ihn hatte und fangen die Magie der stillen Jahreszeit in poetischen Bildern ein.

Dieses Büchlein vereint Rilkes schönste Weihnachtsgedichte und -briefe mit zauberhaften Illustrationen. Ein Leseerlebnis für besondere Momente.



Weihnachten feiern mit Rilke

Briefe und Gedichte
64 S. mit zahlreichen Illustrationen
Hardcover mit Prägung
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2052-2

Ein Hauch von Vanille, eine Prise Zimt, das volle Aroma von Orangen ... gibt es einen betörenderen Duft, der gleichzeitig nostalgische Erinnerungen an die eigene Kindheit weckt? Mit diesem liebevoll gestalteten Backbuch eröffnet sich der ganze Sinneszauber der Weihnachtszeit. Von kandierten Orangen und Spekulatius-Schnittchen über Honigkuchen bis hin zu Clementinen Madeleines – zahlreiche Rezepte für weihnachtliche Kuchen und Leckereien laden zum Nachbacken und Genießen ein.



Weihnachten

GESCHENKIDEEN
FÜR DIE
SCHÖNSTE ZEIT
DES JAHRES



Still und dunkel liegt die Nacht



Raunächte

Rituale, Bräuche und Geschichten
152 S. mit zahlreichen Fotos
Hardcover mit Prägung
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-7995-2083-6

Die Raunächte, die Zeit zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige, werden heute zunehmend wieder entdeckt. Vielleicht, weil wir in einer Zeit leben, die immer schneller und unübersichtlicher wird und diese 12 dunklen Tage für Rückzug und die Sehnsucht stehen, sich aus der Hektik des modernen Alltags zurückzuziehen. Dabei hilft dieses Buch der bekannten Autorin Kathrin Blum, das die Geschichten von früher mit einem zeitgemäßen Zugang zu den Raunächten in Einklang bringt.

Heldinnen der Weihnachtstage



Wunderbare Weihnachtsfrauen

Die schönsten Geschichten
112 S., vierfarbig, mit Naturpapiereinband,
Fotografien und Schmuckgrafik
Hardcover mit Leseband
€ 12,50 [D] / ISBN 978-3-98700-112-3

Von warmherzigen und fantasievollen Frauen, die Weihnachten zu dem wunderschönen Fest machen, das wir alle lieben, erzählen diese feinsinnigen Geschichten. Da ist die junge Frau, die den Weihnachtsmann vertritt. Theresa, die am liebsten im Geheimen Freude verbreitet. Frau Müller, die gute Wünsche in Weihnachtssocken hineinstrickt und viele, viele mehr. Dieses Buch ist ein großes Dankeschön an alle Frauen, Mütter, Töchter, Großmütter, Tanten und Freundinnen, die wissen, worauf es an Weihnachten wirklich ankommt.

Es grünt so grün

Keine Weihnachtszeit ohne Tannenbaum, Mistel und Ilex. Aber auch Apfel, Nuss und Mandelkern gehören dazu sowie die zarten Blüten des Barbarazweigs. Ganz abgesehen von duftenden Orangen und Mandarinen, von Weihnachtsstern und Amaryllis ...

Wie es alle diese Pflanzen in unsere winterlichen Wohnzimmer geschafft haben und unsere Bräuche und Traditionen bis heute prägen, hat die Botanikerin Anette Diekmann-Müller hier vergnüglich zu lesen zusammengetragen.



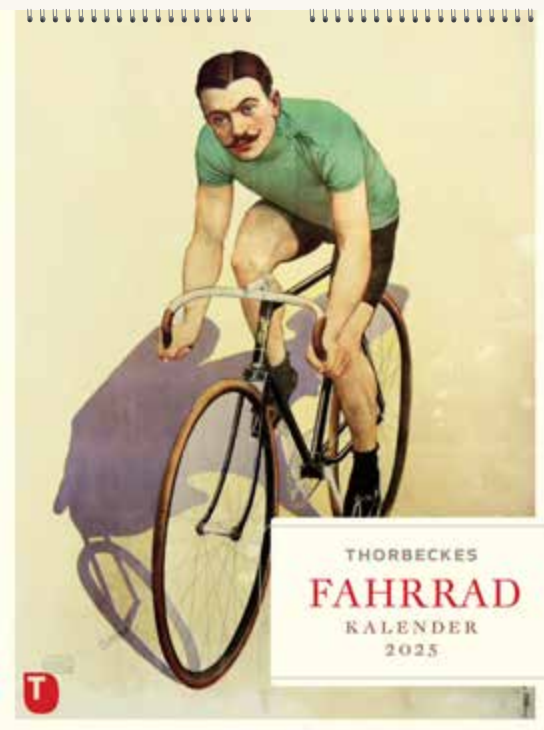
Die Geschichte unserer Weihnachtspflanzen

172 S. mit zahlreichen
historischen Abbildungen
Hardcover, € 22,- [D]
ISBN 978-3-7995-2084-3



historische Wochenkalender

Fahrradfahren ist mehr als nur ein Sport oder eine Freizeitbeschäftigung. Es ist eine Lebenseinstellung. Und der neue Historische Fahrrad-Kalender das perfekte Geschenk für alle Rad-Begeisterten. Woche für Woche ein neues nostalgisches Bild mit informativem Text rund ums Fahrrad.



Thorbeckes Fahrrad Kalender 2025
56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2048-5





Thorbeckes Schmetterlinge Kalender 2025

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2049-2

Für alle, die die Schönheit und Vielfalt der Schmetterlinge lieben, ist dieser Kalender mit historischen Abbildungen ein wunderbarer und faszinierender Begleiter durch das Jahr. In jeder Kalenderwoche erzählen uns die informativen Texte Erstaunliches und Wissenswertes über diese elfenhaften Wesen.

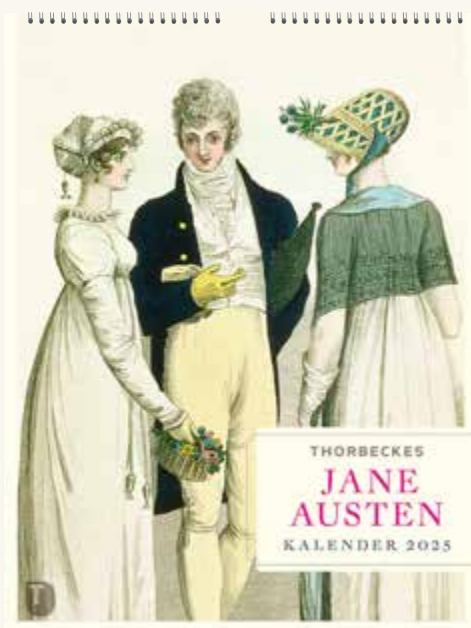


Mit wunderschönen historischen Abbildungen führt der Kräuter-Kalender durch das Jahr 2025, begleitet von kurzen Texten mit allerlei Wissenswertem über die Kräuter, ihre Geschichte und Wirkungsweise.



Thorbeckes Kräuter Kalender 2025

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-1980-9



Thorbeckes Jane Austen Kalender 2025

56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP] / ISBN 978-3-7995-2040-9

Tauchen Sie ein in die Welt von Jane Austen. Jede Seite mit einer historischen Abbildung, ein kurzer Text über Mode, Bräuche und Gesellschaft ihrer Zeit – oder durch ein Zitat aus ihren Romanen und Briefen. Dieser Kalender ist ein ideales Geschenk für alle Fans von Jane Austen, Bridgerton und der Regency-Ära.

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Weihnachtliche Tea Time mit Jane Austen

Rezepte & Zitate
136 S. mit zahlreichen Fotos,
nostalgische Illustrationen und
historischen Abbildungen
Hardcover mit Goldfolienprägung
€ 28,- [D] / ISBN 978-3-7995-2056-0

SCHON JETZT VORMERKEN: Die Frühjahrsausgabe



erscheint im
März 2025

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. 900668

Weihnachten mit Jane Austen

*Weihnachten wie bei Jane Austen – eine wunderbare Vorstellung!
Dieses Buch erzählt von Weihnachtsbällen und privaten
Hausgesellschaften, der gemütlichen Tea Time vor dem Kamin und
den schönsten Weihnachtsbräuchen der Regency, wie dem
Maskenball zur zwölften Nacht oder der gemeinsamen
Zubereitung des Weihnachtspuddings. Es verbindet die besten
Rezepte für eine weihnachtliche Tea Time mit den schönsten
Zitaten aus Jane Austens Briefen und Romanen.*

*Jane Austen gehört heute zu den
bedeutendsten Klassikern der
Weltliteratur – doch wer war eigentlich
die Person hinter den berühmten
Werken? Dieses Buch erzählt in
kurzen Kapiteln von Jane Austens
Leben und Werken. Wissenswertes,
Fun Facts und Erstaunliches zeichnen
ein umfassendes Bild der berühmten
Autorin, in dem selbst eingeschworene
Jane-Austen-Fans noch Neues
entdecken können. Zauberhaft
illustriert.*

Jane Austen – Wissenswertes & Erstaunliches

Leben und Werk in kurzen Kapiteln
120 S. mit zahlreichen historischen
Abbildungen, Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-7995-2078-2



*Die Liebe ist unergründlich – ebenso
wie das Leben selbst. Doch das ist
noch lange kein Grund, den Humor zu
verlieren – im Gegenteil! Mit Witz und
Ironie, aber auch voller Weisheit und
Optimismus schreibt Jane Austen über
das Leben, die Liebe und die
Gesellschaft ihrer Zeit. Zum
Schmökern und Verschenken mit den
schönsten Zitaten aus Jane Austens
Briefen, beliebtesten Romanen und
Geschichten.*

Mein lieber Mr. Darcy

Jane Austen über das Leben und die Liebe
64 S. mit zahlreichen nostalgischen
Abbildungen, Hardcover mit Halbleinen,
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1267-1