



**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

*genießen • verschenken • bedenken*

# Lebe gut

**NR. 22 FRÜHJAHR / SOMMER 2020** [WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE](http://WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE)

**NEU** *Ihr  
Kunden-  
magazin*

© SHUTTERSTOCK

**FRÜHLINGS-  
GEFÜHLE**

*Kochen – lesen –  
Zeit zu zweit*

**CHRISTINA  
HECKE**

*Ihr Blick hinter  
unser Leben*

**BURGUNDER  
& OLIVEN**

*Vom Leben in den  
besten Jahren*

#### IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint  
in der Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG

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

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

Chefredaktion: Matthias Reimann  
Gestaltung: Finken & Bumiller

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

Alle Rechte vorbehalten  
© 2020 Verlagsgruppe Patmos  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.  
Hergestellt in Deutschland  
Preisstand Februar 2019  
Preis- und Ausstattungs-  
änderungen vorbehalten.

*Wenn Ihnen das Leben  
schwarzweiß erscheint ...  
zu sehr in den gewohnten Bahnen verläuft ...  
jahraus jahrein der gleiche Alltagstrott Sie müde macht ...  
wenn Sie sich dabei ertappen, eine gewisse Langeweile zu fühlen ...  
wenn eine Unzufriedenheit in Ihnen rumort...  
und es Sie „juckt“:  
eigentlich möchte ich mal was verändern,  
die Einrichtung aufhübschen, Klamotten ausmustern,  
den Kleiderschrank auffrischen ...  
eine Reise machen und etwas Neues entdecken ....  
eigentlich möchte ich auch mich verändern,  
nicht so bleiben müssen wie es alle von mir kennen und erwarten ...  
meine Einstellungen und Denkmuster überprüfen...  
ungünstige und hinderliche Verhaltensweisen austauschen ...  
und mein Denken über mich positiv erneuern ...*

*Dann ist es an der Zeit:  
raus aus den alten Mustern ...  
aus dem „das war immer schon so“ ...  
dem „anders kann ich nicht“ ...  
und mutig neue Denk- und Verhaltensmuster ausprobieren,  
munter erleben, wie das Aussteigen aus alten Bahnen  
als Befreiung wirkt  
in Richtung  
Leichtigkeit, Lebendigkeit, Selbstliebe.*

*Machen Sie sich auf zu sich selbst.  
Seien Sie es sich wert.  
Das Leben ist ein Geschenk. Jetzt und hier.  
Es wird Zeit, dass Sie es sich holen.*

CLAUDIA PETERS

## Raus aus alten Mustern

16 x 19 cm, 64 Seiten  
durchgehend vierfarbig illustriert  
€ 15,-  
ISBN 978-3-86917-764-9  
ESCHBACH



# → Raus aus alten Mustern

**W**ussten Sie schon, dass unsere Gehirne sämtliche Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens aufnehmen und aufgenommen haben, in ihren synaptischen Verbindungen speichern? Alles, was unser Leben ausmacht, ist unseren grauen Zellen eingepreßt. Unsere Gehirne sind gewissermaßen Spiegelbilder unseres bisherigen Lebens. Tag für Tag greifen wir mit unseren Routinen auf bestehende „Schaltkreise“ zurück und aktivieren so vertraute neuronale Netzwerke. Beinahe unbemerkt wird unsere Vergangenheit so zu unserer Zukunft.

Aber Zukunft kann soviel mehr sein als die Fortführung der Vergangenheit. Wir sind keine Opfer einer unsichtbaren Kraft, die uns in eine Zeitschleife verbannt hat, in der wir in Leblosigkeit verharren und erstarren müssten. Wir haben diese Schleife mit unserer Art zu leben und die Welt zu sehen vielmehr selber geschaffen. Weil das so ist, liegt es auch in unseren Möglichkeiten, sie wieder aufzulösen. Das fängt ganz einfach an, klein und scheinbar unbedeutend – wenn wir zum Beispiel jeden Tag etwas anders machen als gewohnt. So kommt das Neue in die Welt und in unser Leben: Routinen

aufbrechen. Neue Verbindungen herstellen. Die Dinge einmal anders denken und ausprobieren. Das Geheimnis besteht darin, herauszufinden aus alten Mustern. Schon geringfügigste Veränderungen unseres alltäglichen Verhaltens verändern auch unsere Gehirne. Verkrustete alte Nervenverbindungen werden durch frisch keimende Nervennetzwerke ersetzt. Es entstehen neue synaptische Verbindungen, die unser Gehirn und mit ihnen unser Leben und letztlich die Welt verändern und bereichern.

Eine kleine Ursache mit großer Wirkung. Das Gehirn wächst und wandelt sich und bleibt vital, zeitlebens. Wir sind nicht festgelegt, keinen Moment – und was wir uns vorzustellen vermögen, ist auch möglich. Geht nicht, gibt's eigentlich nicht. Wir sind jeden Tag und jederzeit in der Lage, unserem Leben einen neuen Geist zu geben: den Geist der Phantasie, des Muts und der Zuversicht, der stärker als alle Bedenken ist, Bewegung in unser Leben bringt, Neues schafft und die Kraft hat, auch dem grauesten Alltag überraschende Farbe(n) zu verleihen.

Wie das geht? Anfangen. Einfach anfangen und die Dinge noch einmal auf eine neue Weise denken

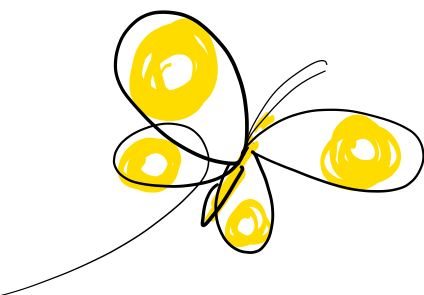
und tun. *Lebe gut* lädt Sie ein – und wünscht Ihnen eine ordentliche Portion Aufmerksamkeit (damit Sie nicht übersehen, was das Leben für Sie bereit hält), geschärfte Sinne (um zu erkennen, wo und wie das Neue in Ihre Welt kommen will) sowie den Mut, Quellen der Kraft anzuzapfen, die wirklich unerschöpflich sind (Geist, Inspiration und Imagination nämlich – unsere eigentlichen erneuerbaren Energien) sowie das Vertrauen, das Neue auch zu versuchen und ihm eine Chance in Ihrem Leben zu geben.

Nur zu. Unser Gehirn ist, wie gesagt, vital, veränderbar – und wir sind es auch, meint

Verlagsgruppe Patmos  
Der Vorstand



# Flügel für die Seele



*Michael, Mitte dreißig, steckt in einer Krise. Weder an seinem Beruf noch an Sport findet er noch Freude. Doch glücklicherweise hat er gute Freunde: zum Beispiel Kris, Künstler und Lebenskünstler, der in einem alten Bauwagen wohnt. Und dann gibt's da noch die »Artusrunde«, vier ganz verschiedene Menschen, die ihm herzlich verbunden sind: Bonnie und Joy, Theo und Dr. Zweifel. Sie treffen sich mit ihm regelmäßig an einem Ort außerhalb der Zeit, dem »Café Zeitlos«. Hier erfährt er, wie Träume sein Leben verändern können und ein Engel sein Lebensbegleiter wird.*

Lebe gut : In Ihrem neuen Buch geht es um ein rätselhaftes Café namens „Zeitlos“, um einen ehemaligen Obdachlosen, der in einem Bauwagen wohnt, wo er Mut und Lebensfreude verschenkt sowie um Engel, die verschwinden, um plötzlich wieder aufzutauchen. Wie sind Sie nur auf so eine Geschichte gekommen?

Rainer Haak: Ich habe schon viele Bücher geschrieben. Aber so etwas ist mir tatsächlich noch nie passiert. Manchmal kam es mir vor, als würden die Bilder und Gestalten von irgendwo zu mir herüberwehen. Ich musste alles nur zu einem Ganzen zusammenfügen. Besonders erstaunlich: Jedes Mal, wenn ich das Buch

wieder lese, entdecke ich darin etwas Neues.

Regelmäßige Treffen im „Café Zeitlos“ oder die übliche Tasse Kaffee, bei der Ihre Hauptperson Michael so manches Probleme mit seinem Freund Kris bespricht – kleinen Auszeiten vom Getriebe des Lebens scheinen Ihnen wichtig zu sein ...

## Ein Buch über Freundschaft, die Kraft der Träume und die unsichtbaren Mächte, die uns begleiten. Ein Buch wie Flügel für die Seele.

Na klar, jeder braucht immer wieder mal eine Auszeit. Aber keine Auszeit vom Leben. Nicht vor dem Leben fliehen, sondern das Leben suchen! Es geht darum, ins Leben einzutauchen und das Leben neu und anders zu sehen und zu spüren. Eine Auszeit hilft, Fragen zu stellen und vielleicht auch Antworten zu finden. Dabei sind sowohl die Fragen als auch die Antworten längst da. Michael findet sie in seinem persönlichen „Café Zeitlos“. Und was er dort nicht versteht, das erfährt er bei seinem Freund Kris.

### Ebenfalls eine große Rolle spielen in ihrem Buch Engel. Glauben Sie selbst an Engel?

Ich bin überzeugt: Engel sind einfach da, egal, was wir glauben. Sie sind groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar. Jeder hat schon erfahren, dass sie uns einen Weg gezeigt oder uns sogar gerettet haben. Vielleicht sagen wir dann: „Glück gehabt!“ oder „So ein Zufall!“.

### Sieben „goldene Worte“ helfen Michael im Buch, zurück ins Leben zu finden. Sie ermutigen ihn zum Beispiel, selbst einmal Sterne zu verschenken, aber auch, sich vom Himmel beschenken zu lassen. Selbst aktiv werden und Dinge vorbehaltlos annehmen – ist beides gleich wichtig, um Lebenskrisen bewältigen zu können?

Beides ist wichtig. Manchmal erst das eine und dann das andere oder umgekehrt. Jede Krise ist schließlich anders. Michael fand es selbstverständlich, Sterne zu verschenken. Er ist sozusagen ein „Guter“, der sich gern engagiert. Aber er konnte sich nicht vorstellen, selbst beschenkt zu werden. Das musste er erst einmal lernen.

### Welches der „sieben goldenen Worte“ ist für Sie das wichtigste?

Das ändert sich regelmäßig, je nach Tagesform. Als wir vor einiger Zeit umzogen aus dem Raum Hamburg nach Nordbayern, war es das goldene Wort Nummer drei: „In jedem Auge leuchtet der Himmel“. Das half uns, offen auf die Menschen hier zuzugehen und wunderbare Kontakte zu knüpfen.

### Sie waren schon vieles in Ihrem Leben: Kellner, Buchhändler, Pfarrer, Reiseveranstalter... Was haben Sie rückblickend am liebsten gemacht?

Ich finde, alles im Leben hat seine Zeit. Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen, als stets das am liebsten zu machen, was ich gerade jetzt mache. So hat sicherlich alles, was ich sein und machen durfte, seine Spuren in diesem Buch hinterlassen.

### War eigentlich alles Zufall in Ihrem Leben oder haben Sie sich bewusst dazu entschlossen, manches auszuprobieren? Und – raten Sie womöglich auch anderen, einmal eine Abzweigung vom geradlinigen Weg zu wagen?

Ich bin fest davon überzeugt, dass es immer wieder im Leben „dünne Schichten“ gibt. Das sind Augenblicke, in denen mir das Leben etwas Neues oder Größeres ermöglicht: Ich habe vielleicht eine ungewöhnliche Idee, treffe „zufällig“ einen interessanten Menschen, bekomme eine wichtige Aufgabe angeboten, spüre einen magischen Impuls. Vielleicht haben meine Engel etwas damit zu tun oder das Schicksal. Wenigstens manchmal sollte dann jeder Menschen den Sprung ins Ungewisse wagen und sich auf ein wunderbares Abenteuer freuen ...



## Rainer Haak

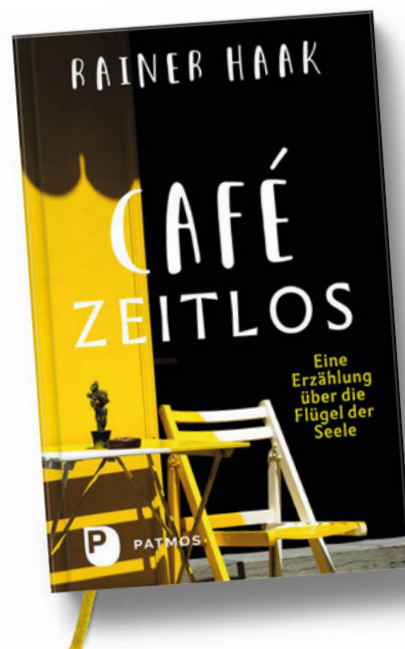
war Jugendleiter, Kellner, Buchhändler, Pfarrer, Konzertveranstalter, Trauerbegleiter und Reiseveranstalter, bevor er mit über neun Millionen verkauften Büchern einer der erfolgreichsten Autoren im deutschsprachigen Raum wurde. Mit seinem neuen Buch startet Rainer Haak seine neue Veranstaltungsreihe. Näheres unter [www.rainerhaak.de](http://www.rainerhaak.de)

FOTO: © S. WEIGAND

## Café Zeitlos

Eine Erzählung über die Flügel der Seele  
124 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 14,- [D] / ISBN 798-3-8436-1206-7

PATMOS





# Mehr Begegnung wagen

## Mal ehrlich

Mein Blick hinter unser Leben  
296 Seiten  
Hardcover mit Schutzumschlag  
€ 24,- [D] / ISBN 798-3-8436-1218-0

PATMOS



*Die Schauspielerin Christina Hecke ist davon überzeugt: Wir Menschen wissen von klein auf, dass wir miteinander und mit allem Leben verbunden sind – eine Intuition, die uns oft genug verloren geht, die aber unabdingbare Voraussetzung dafür ist, einander wirklich begegnen zu können.*

*In »Mal ehrlich« erzählt Christina Hecke aus ihrem Leben und schildert, wodurch ihre Erkenntnis dieser Allverbundenheit gereift ist – u.a. durch eine Nahtoderfahrung. Pointiert beschreibt sie entlang biografischer Stationen, welche Auswirkungen dieser Blick hinter unser Leben ganz konkret haben kann: privat und beruflich, gesellschaftlich und global.*

Lebe gut : „Mal ehrlich“ – Sie nehmen den Titel Ihres Buchs ernst und erzählen darin von Ihrer schwierigen Kindheit, von Problemen innerhalb Ihrer Familie, von seelischen Verletzungen, von Ihrem Suizidversuch. Weshalb diese schonungslose Offenheit?

Christina Hecke: Der Grund für meine Offenheit ist einfach: Es ist aus meiner Sicht Zeit, die Dramatik aus den Ereignissen zu nehmen und sie als das zu sehen, was sie sind: Erfahrungen. Wir sind letztlich alle von irgendwem, irgendwann, irgendwo so tief verletzt worden, dass wir uns von der gemeinsamen Wahrheit abgeschnitten haben. Verständnis und Offenheit sind Bewertungen und Verhärtung gewichen. Selbstschutz als Credo. Und fortan ein Gesehen- und Geliebt-werden-wollen. Diese Sehnsucht kann in Hass umschlagen, wenn sie nicht gestillt ist. Und so ist jeder nur Teil einer unaufgeräumten Verkettung, verantwortungslos bisweilen, nicht willens, an das Gemeinsame wieder anzuknüpfen. Und um diese Transparenz wieder herzustellen, habe ich „Mal ehrlich“ geschrieben.

Vom ersten Trauma im Ballettunterricht bis zu Kommentaren zu Ihrer Kinderlosigkeit – immer wieder sind Sie in Ihrem Leben verglichen, beurteilt und gewertet worden. Mal ehrlich – wie halten Sie es Ihrerseits damit?

Mal ehrlich: nobody is perfect. Und wie ich von Urteilen zerfressen war, als mich die Verletzungen meiner Kindertage noch fest im Griff hatten! Bis zu dem Zeitpunkt, an dem mir klar wurde: Verletzungen gibt es nicht! Es gibt schmerzvolle Erfahrungen, ja! Aber wie lange wir zulassen, davon getrieben zu sein, oder daran festhalten, liegt an uns. In dem Moment, in dem mir klar wurde, dass alles zusammenhängt, wurde für mich auch sichtbar, dass nichts ohne Grund geschieht. Und also alles, ob schön oder schlimm, nur Teil einer Erfahrbarkeit ist. Ganz unemotional. Und dass es an uns liegt, was wir daraus machen. Die Tatsache, dass in diesem den Verstand sprengenden

Netz aus Zusammenhängen alles einen Sinn ergibt, macht es unmöglich, über etwas oder jemanden zu urteilen. Das Urteil kommt ja nur aus der eigenen (Be-)Wertung einer Sachlage. Die Bewertung beginnt also im Selbst. Und da gilt es, aufzuräumen, um auch anderen entsprechend begegnen zu können. Dass wir im Krieg sind, liegt nur daran, dass wir uns entschieden haben, Dinge für richtig zu erachten. Und schon ist das Falsch geboren.

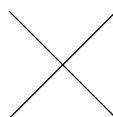
„Kindergarten, Schule, Uni, Ehe, Reihenhaushaus, Altersvorsorge, Sargdeckel – ist das nicht trostlos?“, fragen Sie in Ihrem Buch und fordern: „Weg mit dem Sicherheitsdenken, her mit dem Urvertrauen!“ Ein Modell für alle?

Ja. Ganz einfach: ja. Solange wir uns mit einem kleinen bisschen „Glück“ zufriedengeben, sind wir blind für das Ausmaß unseres Handelns. Wir sind vielmehr gefragt, Globalplayer zu sein. Das heißt nicht, dass jeder auf die große Bühne muss. In Zusammenhängen, in Verantwortung zu leben – das ist damit gemeint. Nur weil wir keine Waffen aufeinander richten, heißt das nicht, dass wir uns nicht im Kriegszustand befinden. Die Währung, mit der wir jonglieren, ist Geld. Und so lange wir mitspielen können, fragt keiner nach den Zusammenhängen. Was aber, wenn diese Ignoranz ein Beitrag dazu ist, dass häusliche Gewalt, Unterdrückung am Arbeitsplatz und sexuelle Übergriffe zu unserem „Normal“ geworden sind? Schon alleine ein hasserfülltes Streitgespräch sollte uns zu denken geben. Aber solange die Geranien im Vorgarten blühen, sehen wir das nicht wirklich als Problem.

Hierarchien, Kontostände, Wettbewerb und Gleichgültigkeit beherrschen die Welt. An Verantwortung, wahrer Begegnung und Intimität ist kaum jemand interessiert, so stellen Sie fest. Lässt sich das mehr als nur beklagen?

Aus meiner Sicht ist es kein Klage lied. Es ist ein Weckruf. Wir können weitermachen wie bisher – und die meisten wollen das sogar. Auch wenn sich das nur durch Gleich-

gültigkeit ausdrückt. Die genannten Phänomene, wie Machtmissbrauch, Korruption und Gewalt, sind ja nur Folgen davon, aufgegeben zu haben, Folgen eines verhärteten Selbst, das bremst, das sogar zerstört. Und dann gibt es die, die das aushalten, die wegschauen. Mitlaufen. Wir sind alle, ausnahmslos, verantwortlich. Im Kleinen verändert sich das Große. Es braucht jeden Einzelnen in seiner Kraft – und damit meine ich nicht Kampfesbereitschaft, sondern die Bereitschaft, die Augen aufzumachen. Sehen zu wollen. Und diese Sensibilität nicht zum Zwecke des Überlebens wegzudrücken, sondern danach zu handeln. Das sind die ersten Babyschritte auf dem Weg zu einem ehrlichen Miteinander.



## Christina Hecke

ist eine vielfach ausgezeichnete Theater- und Filmschauspielerin. Nach mehreren erfolgreichen Bühnenjahren wechselt sie 2009 vor die Kamera. Seitdem prägen ihre charakterstarken Frauenfiguren hochkarätige TV-Spielfilme, Serien und Kinoproduktionen. 2017 erweitert sich ihr Repertoire um die Saarländer Kriminalhauptkommissarin Judith Mohn in der ZDF-arte-Reihe „In Wahrheit“. Dazu titelt das Fernsehmagazin RTV: „Warum noch ein Krimi? – Weil Christina Hecke die Hauptrolle spielt!“. Mehr unter [www.christina-hecke.de](http://www.christina-hecke.de).

FOTO © STEFFI HENN, GLAMPOOL



# Mutter braucht Hilfe!

*Im deutschsprachigen Raum leben mehr als vier Millionen pflegebedürftige ältere Menschen. Häufig müssen die Söhne und Töchter die Verantwortung übernehmen und entscheiden, wie die Pflege der Eltern organisiert wird. Sigrid Tschöpe-Scheffler und ihre Mutter haben sich für die – in Deutschland durchaus umstrittene – Unterstützung durch 24-Stunden-Kräfte aus Osteuropa entschieden. So konnte die Mutter lange zu Hause leben, auch dann noch, als später der »schwarze Affe«, wie sie die fortschreitende Demenz nannte, hinzukam.*

*Die pfiffige und humorvolle Dame ergreift die Chance, das Zusammenleben mit ihren Betreuungspersonen für einen persönlichen und kulturellen Austausch zu nutzen. So entstehen sonder- und wunderbare, zum Teil auch traurige Geschichten, die zeigen, dass eine Pflegesituation immer eine große Herausforderung für alle Beteiligten ist, aber durchaus auch lebendig und bereichernd sein kann.*



Lebe gut : Über einen Zeitraum von fast 15 Jahre wurde Ihre Mutter von verschiedensten Menschen aus acht osteuropäischen Ländern betreut. Diese Erfahrungen schildern Sie als weitgehend positiv. Haben Sie damit einfach nur Glück gehabt?

Sigrid Tschöpe-Scheffler: Ja, bestimmt haben wir viel Glück gehabt. Allerdings waren wir, und besonders meine Mutter, auch offen für die fremden Menschen mit ihren Lebensgeschichten, ihren Sorgen und dem, was sie aus ihrer Kultur mitbrachten. Das ist m.E. eine entscheidende Voraussetzung dafür, einen gelungenen Alltag miteinander zu gestalten, in dem es um wechselseitiges Geben und Nehmen geht. So waren die Betreuungskräfte nicht nur für meine Mutter da, sondern haben auch, oft zusammen mit ihr, Deutsch gelernt, Freunde in der Nachbarschaft und Familie gewonnen oder z.B. die Freude am Spielen oder dem Garten geteilt. Nur einmal haben wir uns in diesen vielen Jahren von einer Betreuerin schnell trennen müssen, da es mit ihr diverse Probleme gab. Auch das kann natürlich passieren.

Sie beschreiben Ihre Mutter als sehr kommunikativ und bis ins hohe Alter offen für Neues. Menschen, die introvertierter oder ängstlicher sind, macht der häufige Wechsel von BetreuerInnen sicherlich mehr zu schaffen. Ist dieses Betreuungsmodell also nur für manche geeignet?

Die 24-Stunden-Hilfe ist ein Betreuungsmodell unter vielen anderen und natürlich überhaupt nicht für alle Menschen geeignet. Nicht nur die Persönlichkeit und die Bedürfnisse der alten Menschen, die unterstützt werden, spielen dabei eine große Rolle, sondern natürlich auch die räumlichen und organisatorischen Gegebenheiten. Es gab insgesamt viel Kontinuität, die in unserem Fall von drei Monaten Aufenthalt bis zu vier Jahren (mit kleinen Unterbrechungen) gereicht hat. In den Pflegeheimen hingegen wechselten die Pflegerinnen meist täglich, und leider gab es auch keine kontinuier-

lichen Bezugspersonen, was gerade in der Anfangszeit für meine Mutter und auch für mich als Angehörige sehr schwierig war.

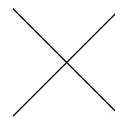
Die eigenen Eltern in ein Alten- oder Pflegeheim zu geben oder aber der Obhut von völlig unbekanntem BetreuerInnen anzuvertrauen, bereitet vielen ein schlechtes Gewissen. Wie geht man damit um - wie sind Sie damit umgegangen?

Das schlechte Gewissen kam erst später, als sie dann doch noch in ein Pflegeheim kam, das ihr gar nicht entsprochen hat und in dem sie nicht gut betreut wurde. Das hat mich lange gequält und war die schwerste Zeit, über die ich in meinem Buch natürlich auch reflektiert habe. Am Ende war die Dankbarkeit über die guten gemeinsamen letzten Jahre größer als das schlechte Gewissen.

„Menschen, die mich mögen und die mir zeigen, dass ich (noch) etwas wert bin“ - das wünschte sich Ihre Mutter von ihren Betreuungs- und Pflegekräften. Lassen sich die vielfachen Anforderungen an das entsprechende Personal letztlich auf diesen einfachen Nenner bringen?

Ja, genau darum geht es: als einmalige Person liebevoll wahrgenommen und, soweit es geht, in der eigenen Autonomie unterstützt zu werden, das ist es, was wir in jeder Lebensphase brauchen, um uns gut zu fühlen. Es ist ein großer Unterschied, ob eine Pflegekraft „nur“ ihren Job macht oder sich einem Menschen zuwendet und ihm mit Würde begegnet, auch dann, wenn er oder sie vielleicht etwas „wunderlich“ geworden ist. Die „nicht qualifizierten, vollkommen fremden Betreuungspersonen“, die wir als 24-Stunden-Hilfen erlebt haben, hatten fast alle eine große Herzensbildung und viel Lebens- und Alltagskompetenz. In einem Heim, in dem der herausfordernde Arbeitsalltag mit seinen vielen Anforderungen von zu wenig Personal bewältigt werden muss, fehlt es an Zeit, sich einem Men-

schen mit der Aufmerksamkeit zuzuwenden, wie es in einer eins zu eins Betreuung zu Hause möglich ist. Ich habe die engagierten Pflegerinnen und Pfleger im Heim bewundert, die es trotz allem geschafft haben, zugewandt und freundlich zu bleiben.



## Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler

bis 2015 Professorin an der Technischen Hochschule Köln für Familienbildung und Leiterin des Instituts für Kindheit, Jugend und Familie. Sie arbeitet heute freiberuflich als Familien- und Erziehungsberaterin, Autorin und Referentin im In- und Ausland. Von ihr sind bereits bei Patmos erschienen: „Große Kraft in kleinen Dingen“ sowie „Fünf Säulen der Erziehung“.

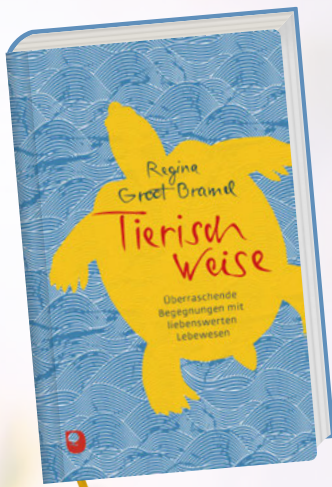
FOTO © PRIVAT

### Früher war ich ein flottes Huhn, heute bin ich eine lahme Ente

Meine alte Mutter, ihre Pflegekräfte aus Osteuropa und ich  
200 Seiten, Klappenbroschur  
€ 18,- [D] / ISBN 798-3-8436-1233-3

PATMOS

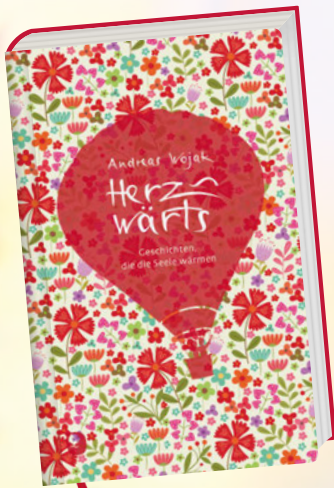




## Tierisch weise

Überraschende Begegnungen  
mit liebenswerten Lebewesen  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-771-7

ESCHBACH



## Herzwärts

Geschichten, die die Seele wärmen  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-696-3

ESCHBACH



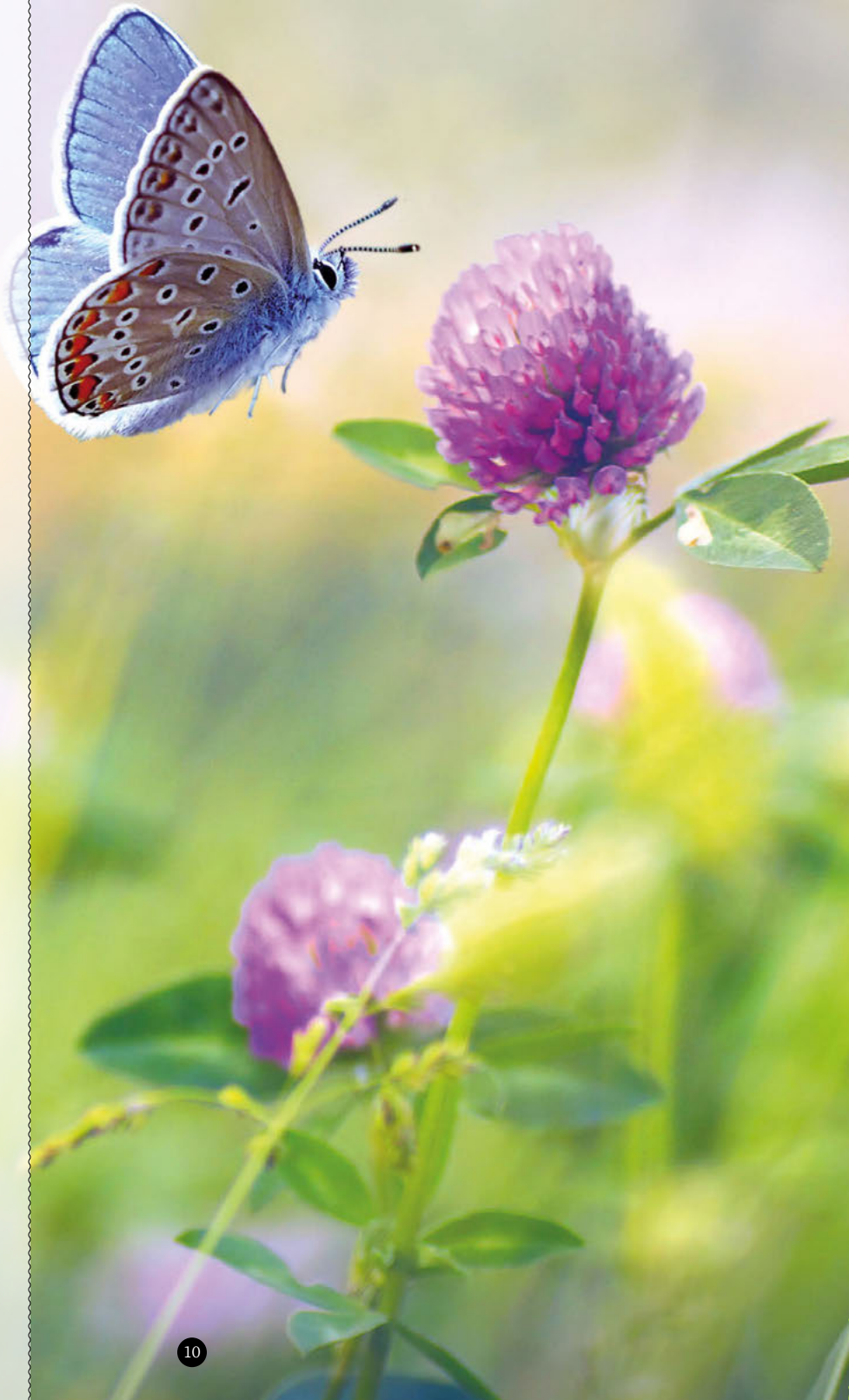
## Dem Wunder leise begegnen

Geschichten, die Mut machen  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-762-5

ESCHBACH

Jedes Buch ein kleines Kunstwerk:

- \* Naturpapiereinband
- \* Lesebändchen
- \* Durchgehend vierfarbig gestaltet
- \* Mit Illustrationen, Schmuckvignetten und Fotografien
- \* 112 Seiten, 12×19 cm, gebunden



# Geschichten für Herz und Seele

## Die Edition aus dem Verlag am Eschbach

Von jeher erzählen sich Menschen Geschichten, denn darüber ließen sich Wissen und Weisheit des Lebens auf bildhafte Art transportieren. In fast allen schriftlosen Kulturen gab es den Geschichtenerzähler, der am Lagerfeuer, auf dem Marktplatz oder an außergewöhnlichen Orten Neues von der Welt erzählte, Gedichte rezitierte und in seinen Geschichten Wahrheit und Fantasie kunstvoll miteinander vermengte. Es gab den Minnesänger, den Hofnarren, den Barden, den Dichter, den Schriftstel-

ler. Auch viele der großen, geistlichen Lehrer haben Menschen mit Geschichten in ihren Bann gezogen und berührt. Aber auch Lebensweisheit verpackt vermittelt. Sagen, Mythen und Märchen, die Gleichnisse der Bibel – sie alle wissen, was die moderne Hirnforschung bestätigt: Der Mensch lernt am besten über Geschichten. Parabeln dienen der Problemlösung, Anekdoten fokussieren die Aufmerksamkeit, heilsame Geschichten werden als Besinnung und Therapie eingesetzt und

Erzählungen erweitern und vertiefen den Lebenskreis. Gerade in unserem Medienzeitalter ist es wichtig, durch Geschichten wieder eine eigene Bilderwelt entstehen zu lassen. Geschichten sind wie eine Reise ins Unterbewusstsein. Sie regen zum Nachdenken an. Sie inspirieren, motivieren, zeigen neue Perspektiven auf oder geben einen Lebensschlüssel in die Hand. Und ... sie berühren Herz und Seele!

Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen.  
Erwachsenen, damit sie aufwachen.

ÜBER DIE AUTORINNEN UND AUTOREN

### Gisela Rieger

Gisela Rieger begeistern Geschichten seit ihrer frühesten Kindheit, als sie ihrer Mutter beim Vorlesen zuhörte. Seitdem sammelt und schreibt sie Texte zu unterschiedlichen Lebensthemen, die beim Leser oft einen Aha-Effekt auslösen. Als Persönlichkeits- und Teamtrainerin setzt sie sich auch für ihre berufliche Tätigkeit ein.

### Andreas Wojak

Der Autor, Herausgeber und Radiojournalist widmete sich über viele Jahre einem Projekt: Er sammelte selbst erlebte, persönliche Geschichten völlig verschiedener Menschen. Heitere, traurige, witzige Geschichten, die ein Schmunzeln auslösen oder zum Mitfühlen und Mitleiden einladen. Über ganz alltägliche Dinge, aber auch über die großen Themen des Lebens.

### Regina Groot-Bramel

Regina Groot Bramel ist Sozialpädagogin, Religionslehrerin, Pferdewirtin, Reittherapeutin, Autorin, Mutter von vier leiblichen Kindern und acht Pflegekindern.

### Margarete C. Scheuvs

Margarete Catharina Scheuvs begleitet in ihrer Praxis Menschen in Zeiten der Veränderung. Um anderen Mut zu machen, begann sie, Geschichten von wahren Wundern und glücklichen Fügungen aufzuschreiben, die ihr erzählt worden sind.

Jorge Bucay



## Die schönste Zeit ist heute

Geschichten, die Glück verschenken  
€ 12,- [D] / ISBN 978-3-86917-692-5

ESCHBACH

Das Thema „Nachhaltigkeit“ ist für den Verlag am Eschbach bereits seit Jahren ein Herzensanliegen. Nachhaltigkeit bedeutet, mit Frauen und Männern, die als Autoren, Fotografen, Künstler veröffentlicht werden, nachhaltige Beziehungen zu pflegen. Nachhaltigkeit bedeutet, die Ressourcen zu schonen und mit zertifizierten Materialien umwelt-, wald- und klimaschonend zu arbeiten. Dabei verzichtet der Verlag seit je auf eine Produktion in außereuropäischen Billiglohn-Ländern und den hohen CO<sub>2</sub>-Verbrauch bei Transporten über weite Strecken.

*Aus dem Inhalt:*

Häuptling Seattle: Wir sind ein Teil der Erde  
Franz von Assisi: Sonnengesang  
Matthew Fox: Am Anfang war das Geschenk  
Pierre Stutz: Mein ureigener Weg  
Franz Alt: Dankbarkeit verändert das Leben  
Franziskus: In Sorge um das gemeinsame Haus  
Alexander Gerst: Eine Botschaft aus dem Weltall

# Grün ist das Leben

**Eine 2003 geborene Schülerin aus Schweden bewegt die Welt: Die Klimaaktivistin Greta Thunberg weist unermüdlich auf die naturwissenschaftlich beschriebenen Folgen des von Menschen gemachten Klimawandels hin.** Sie gilt als eine der einflussreichsten Persönlichkeiten des Jahres 2019 und wurde mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet. Viele Menschen spüren, dass unsere Erde mehr ist als eine Werkstoffkammer, aus der wir uns rücksichtslos bedienen können.

Dichter und Dichterinnen gehören dazu ebenso wie Forscherinnen und Forscher, besonders aber auch Menschen mit einer spirituellen Begabung aus allen Jahrhunderten: Für sie ist die Erde „unser Mutter“ wie für **Franz von Assisi**. Für sie ist die ganze Welt erfüllt von einer „Grünkraft“ wie für **Hildegard von Bingen**, einer Kraft, die Mineral, Pflanze, Tier und Mensch auf unterschiedliche Weise durchdringt. Für sie ist „jeder Teil dieser Erde heilig“, wie für die **ursprünglichen Einwohner Amerikas**.

Wie möchte ich leben? „Grün ist das Leben“ ist ein Inspirationsbuch, das viele Autorinnen und Autoren versammelt. Sie alle verbindet eine große Dankbarkeit für die Schöpfung und das Leben. Warum ist das wichtig? Wer dankbar auf die Schöpfung schaut, findet zu einer neuen Wahrnehmung: Plötzlich öffnen sich die Sinne ganz neu für die Welt, die uns umgibt, und für neue Wege, Verantwortung zu übernehmen – an dem eigenen Ort in der Welt und in der Weise, die für jede und jeden jeweils angemessen ist.



ZUM FOTOGRAFEN

## Roland Höpker

Der Band erscheint mit zahlreichen Natur-Fotografien. Sie stammen von Roland Höpker, IT-Berater, Manager und Naturfotograf, Mitglied in der Gesellschaft für Naturfotografie (GDT).  
[www.rolandhoepker.de](http://www.rolandhoepker.de)



## Grün ist das Leben

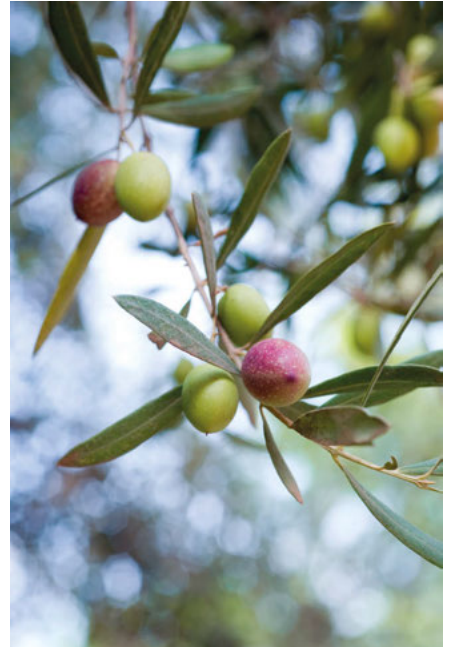
Eine Liebeserklärung an unsere Erde  
Inspirationen für spirituelle Menschen  
Hg. von Kathrin Clausing und Ulrich Sander  
Mit Fotografien von Roland Höpker  
144 Seiten, vierfarbig, gebunden  
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-86917-773-1

ESCHBACH

**Was tun, wenn einem aufgeht, dass weniger Jahre vor einem als hinter einem liegen?** Weitermachen, als wäre nichts? Von früher träumen und nicht begangene Sünden bedauern? Keine Lösung für einen reflektierten Genussmenschen mit großer Lust am Leben wie Matthias Schlicht!

Nachdenklich und launig schaut er auf die Zeit, die vergeht und zugleich entsteht; denkt an Omas Küche auf dem Land, an Begegnungen und Abschiede, an er-nüchternde Klassentreffen. Dabei sind seine pointierten Miniaturen voll hintergründiger Lebensweisheit eine Liebeserklärung an die Zeit, die uns geschenkt ist.

# Das Beste kommt noch!



ÜBER DEN AUTOR



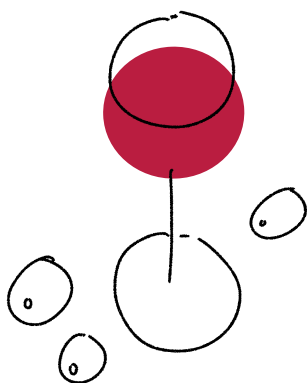
## Matthias Schlicht

ist seit 2011 Gemeindepastor in Buxtehude. Nach dem Studium war er Pastor, Studentenpfarrer, Studien-direktor am Predigerseminar in Loccum (d. h. verantwortlich für die Ausbildung künftiger PastorInnen) und Gastwissen-schaftler an der TU Clausthal-Zellerfeld. Der dreifache Vater ist als Kabarettist und Autor erfolgreicher Bücher aufgefallen, er kocht gern und lebt mit seiner Frau in Buxtehude.

FOTO: © PRIVAT

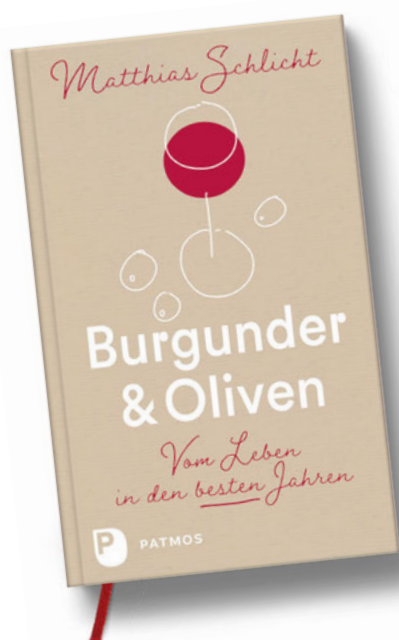
# 25 oder: Der Wein im Keller

Mein Schwager und ich waren uns sofort einig. Wir überredeten unseren Schwiegervater, setzten ihn mit uns in ein Auto und fuhren für ein Wochenende nach Escherndorf. Mitten in der Mainschleife, wo es am schönsten ist und der Escherndorfer Lump die feinsten Silvaner der Welt hervorbringt. Lange Jahre war unser Schwiegervater mit seiner Frau dorthin gefahren; leider ist sie viel zu früh gestorben. Doch die Landschaft und die freundlichen Winzer hat er nicht vergessen. Ganz allein den weiten Weg zu fahren, das ist doch etwas beschwerlich, und so haben wir die Entscheidung übernommen. „Wir fahren hin. Und du kommst mit.“ Unser Schwiegervater, er heißt übrigens Richard, war begeistert. Also wurde sogleich für das nächste Jahr die nächste Tour geplant. Nun soll es in den Rheingau gehen. Da war er noch nie, und wir auch nicht. Also, los ging es. Der Rheingau ist wirklich eine wunderschöne Landschaft. Auch wenn man keinen Wein mag. Der Rhein liegt wie eingeschliefert in den Weinbergen, die Sonne glitzert, das Licht und die Farben im Weinberg sind ein Stück vom Paradies. Bei einem Winzer fanden wir Quartier und machten uns – dem Führerschein zuliebe – auf Schusters Rappen auf den Weg durch die Weinberge. Zu den Stätten der geschmackvollsten Rieslinge auf diesem Planeten. Kloster Eberbach, Schloss Vollrads, Schloss Johannisberg. Nicht zu vergessen die Weingüter mit den bekannten Namen Weil und Allendorf. Letzteren kannte ich noch gar nicht, aber ich werde ihn nie vergessen. Nach einer ganz modern gestalteten Weinführung brachte er uns in das Allerheiligste seines Weingutes. Der alte Weinkeller. Meine Güte!



Zwischen Riesenfässern kredenzte (ich weiß kein anderes passendes Wort) er uns einen seiner Spitzenweine. Seine Brust war stolzgeschwellt, zu Recht, denn der Wein war wirklich phantastisch. Leicht und trotzdem voller Geschmack. Noch stolzer wurde der Winzer, als er uns erzählte, dass die deutschen Weinkritiker diesen seinen Wein auf die Top-Position des Jahrgangs gesetzt hatten. Und sie hatten ihm ein Entwicklungspotential“ (heißt: Er wird jedes Jahr der Lagerung noch besser!) von 25 Jahren bescheinigt. Das ist Rheingau-Weltrekord. Der Winzer sprach: „Um das zu überprüfen, müssten Sie nun 25 Flaschen kaufen und jedes Jahr eine probieren. Und dann schreiben Sie mir, wie sich der Wein verändert. 25 Jahre, 25 Flaschen. Kostet nur 500 Euro!“ Wir schluckten, nicht nur den Wein. Hinter mir erscholl eine mir vertraute Stimme. „Das mache ich! Ich kaufe die Flaschen. Ich zahle gleich!“

Mein Schwiegervater hatte gesprochen. Mein Schwager und ich schauten uns verwirrt an. 25 Jahre? Schwiegervater hatte gerade seinen 75. Geburtstag gefeiert. Äh, also, nun ja. Was soll man sagen ... Wir sagten nichts, aber er sprach, durchaus im Pathos eines alttestamentlichen Erzvaters: „Wenn ich einmal nicht mehr bin, dann müsst ihr allein weiterkosten. Aber immer am 1. Oktober. Da hatte mein Vater Geburtstag.“ Er sprach's, er kaufte, und seither treffen wir uns an jedem 1. Oktober bei ihm im Keller und probieren. Wir bemerken tatsächlich die ersten positiven Veränderungen. Aber viel stärker hat sich mein Schwiegervater mit seiner einsamen Weinkellerentscheidung bei mir festgesetzt. Werde ich den Mut haben, mit 75 Jahren für 25 Jahre im Voraus Wein zu kaufen, der sich immer mehr zum Guten verändert? Ich weiß es nicht, aber ich hoffe, dass ich auch einmal solche Größe in mir spüre. Und diese umsetze.



## Burgunder & Oliven

Vom Leben in den besten Jahren  
144 Seiten, Hardcover mit Leseband  
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1198-5

PATMOS

**Lebe gut : Frau Hoefler, die Nachfrage nach Ihrem 2019 erschienenen Buch „Himmlisch gesund“ (5. Auflage!) war riesig. Worin unterscheidet sich Ihr neuestes Buch von diesem?**

Lynn Hoefler: Im meinem zweiten Buch geht es noch mehr um die Vereinbarkeit von stressigem Alltag und gesunder Ernährung. Da meine Bücher für Kochbücher sehr persönlich sind, thematisiert das neue Buch ebenfalls die Wichtigkeit von Nachhaltigkeit in der Ernährung und im Leben. So gibt es beispielsweise ein ganzes Kapitel über die Zero Waste Küche, da Lebensmittelverschwendung ein weltweites (Klima-)Problem ist.

**Sie präsentieren in Ihrem neuen Buch nicht nur Rezepte – Sie geben auch viele nützliche Tipps rund ums Kochen. Zum Beispiel?**

Meal Prep ist ein großes Thema, das sich durch das gesamte Buch wie einen roten Faden zieht. Das gezielte Vorkochen von einzelnen Komponenten erleichtert die gesunde Ernährung im Alltag sehr und hilft uns, auch an stressigen Tagen noch nahrhafte, schnelle Gerichte zu uns zu nehmen. So gibt es beispielsweise Rezepte, die nur aus Vorräten aus dem Schrank oder dem Tiefkühler bestehen und dennoch sehr gesund und köstlich sind.

**Auf typische Kochbuch-Plattitüden wie etwa „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ verzichten Sie dankenswerterweise oder bekennen, dass Sie die Zauberformel für mehr Gesundheit und Glück immer noch nicht gefunden haben. Gehört Ehrlichkeit zu einem guten Kochbuch?**

Für mich gehört Ehrlichkeit definitiv zu einem guten Kochbuch dazu. Natürlich habe ich die Weisheit nicht mit Löffeln gegessen und sicher fehlt mir noch einiges an Lebenserfahrung, um z.B. die Herausforderungen einer vierköpfigen Familie nachvollziehen zu können. Keinesfalls möchte ich jemandem vorgaukeln, dass gesunde

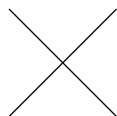
Ernährung ohne jegliche Anstrengungen möglich ist. Es gehört schon etwas Planung, Disziplin und auch Übung dazu und das schreibe ich im Buch auch sehr ehrlich.

**Beim Blättern fällt auf, dass Ihre Rezepte außergewöhnlich vielfältig und originell sind – ohne allzu kompliziert zu sein. Woher kommt Ihre Inspiration?**

Oh, vielen Dank. Natürlich sind außerordentlich viel Fleiß und Arbeit in dieses Buch geflossen. Die Anforderungen, die ich selbst an meine Rezepte gestellt habe, sind riesig. Wenn man pflanzliche Rezepte ohne raffinierten Zucker, mit möglichst regionalen und saisonalen Zutaten und ohne Gluten kreieren möchte, wird man quasi gezwungen, kreativ zu werden. Dann will sich auch nicht jeder glutenfrei ernähren, weshalb es bei Backrezepten immer zwei Versionen gibt: eine mit Dinkelvollkornmehl und eine glutenfreie Variante. An meinem Herzwaffel-Rezept habe ich tatsächlich monatelang gearbeitet, da ich weder Zutaten mit langen Transportwegen und somit hohem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck noch irgendwelche anderen sogenannten Superfoods verwenden wollte. Deshalb sind die Waffeln nur mit Apfelmus gesüßt, bestehen aus gemahlener Haferflocken und werden durch Leinsamen zusammengehalten. Ansonsten sind meine Rezepte von früheren Reisen inspiriert und natürlich von meinen Familienrezepten, von denen einige im neuen Buch zu finden sind.

**Verraten Sie uns noch, welches Ihr Lieblingsgericht in Ihrem neuen Buch ist?**

Die Marokkanische Glow Bowl, weil sie so unfassbar schnell gemacht ist.



ÜBER DIE AUTORIN



## Lynn Hoefler

ist Food-Bloggerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Food-Stylistin und Kolumnistin. Durch die Diagnose Bluthochdruck fand Lynn zur gesunden Ernährung und begann ihre Leidenschaft für natürliche Rezepte auf ihrem Blog Heavenlynn Healthy zu veröffentlichen. Ihr Blog zählt zu den erfolgreichsten deutschen Blogs im Bereich gesunde und ausgewogene Ernährung.

FOTO: © PRIVAT

## Einfach himmlisch gesund

Natürliche und schnelle Rezepte für das echte Leben  
248 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
Hardcover  
€ 28,- [D]  
ISBN 978-3-7995-1442-2  
THORBECKE





# Gesunde Ernährung muss Spaß machen!

Lebe gut REZEPTTIPP

## Marokkanische Glow Bowl

Ah, diese Aromen. Die Küche Marokkos steht für fantastisches Essen, für Geschmacksvielfalt und eine aufregende Mischung aus süß und herzhaft. Genauso schmeckt auch diese marokkanische Glow Bowl. Am liebsten esse ich sie warm, doch man kann sie ebenso gut am nächsten Tag kalt mit ins Büro oder die Uni nehmen. So isst man sich gesund und schön.

**Für 2 Personen:** ½ rote Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 kleine Karotte / 1 Bio-Orange (davon 1 TL Schale und 1–2 EL Saft) / 150 g Quinoa / 2 Datteln, entkernt / 1 TL natives Kokosöl / 1 TL Kreuzkümmel / ½ TL Kurkuma / 300 ml Wasser / ½ TL Gemüsebrühepaste (Seite 40 im Kochbuch) / 2 EL geröstete Pistazien / 3 Stängel Minze / 1 EL Sesamöl

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte waschen und würfeln. Die Orangenschale abreiben und die Orange auspressen. Die Quinoa gut abspülen und die Datteln klein schneiden.
- Das Kokosöl in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und alles zusammen anbraten, damit sich das Aroma der Gewürze entfalten kann. Die Karottenwürfel unterrühren und gut mit den Gewürzen bedecken. Quinoa und Datteln dazugeben und mit 300 ml Wasser und der Gemüsebrühepaste ablöschen. Aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 12–14 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Pistazien hacken und die Minzblätter abzupfen. Die Stängel ebenfalls klein hacken.
- Die Quinoa mit frischem Orangensaft und Sesamöl beträufeln und mit frischer Minze, den Stängeln und den gehackten Pistazien garnieren.



## AUS DEM GARTEN FRISCH AUF DEN TISCH.

Die Schwedin Karoline Jönsson hat sich an eine seltene Kombination gewagt: ein Garten- und ein Kochbuch in einem zu schreiben. Auf dem Land aufgewachsen und irgendwann wieder dorthin zurückgekehrt, hat sie ihre Liebe zu Natur und Gartenarbeit neu entdeckt. Andererseits wurde ihr Foodblog „gronaskafferiet“ (Grüne Speisekammer) zum besten Foodblog Schwedens gewählt.

**IN DEN KAPITELN „DER NUTZGARTEN“, „DAS GEWÄCHSHAUS“, „DER OBSTGARTEN“, „DER KRÄUTERGARTEN“ UND „DER WILDE GARTEN“ GIBT KAROLINE JÖNSSON VIELE GUTE GARTENTIPPS UND VERRÄT UNS IHRE BESTEN REZEPTE.**

# Im Einklang mit der Natur



**Der Kräutergarten** ist ein ganz besonderer Ort, beherbergt er doch nicht nur eine Kräuterapotheke, sondern auch ein ganzes Gewürzregal, das für die i-Tüpfelchen bei aufwändigen Abendessen, süßen Desserts, Gebäck, Tees oder für Ihr Spa zu Hause sorgt. Weil unsere Gewürzkräuter über so konzentrierte Aromen verfügen, braucht man in der Regel keine großen Mengen, und sie eignen sich daher ganz hervorragend, auch wenn Sie nur wenig Platz auf dem Balkon oder am Küchenfenster haben. (...)

ÜBER DIE AUTORIN



## Karoline Jönsson

zog im Herbst 2011 aufs Land – zurück in das Dorf, in dem sie aufgewachsen war – und lebt dort nun mit ihrem Lebensgefährten, ihrer Katze und ein paar Hühnern. Schnell entdeckte die damals 23-Jährige ihre Liebe zum Garten, zu selbst angebautem Obst und Gemüse und zur vegetarischen Ernährung. Sie startete ihren Blog *gronaskafferiet* (»Die grüne Speisekammer«), der 2012 zum besten Foodblog Schwedens gewählt wurde.

Zudem ist sie Fernsehköchin und Kochbuchautorin.

FOTO: © MADELEINE JÖNSSON

## Kräuter trocknen

Wenn man einen Kräutergarten oder eine Sammlung von Kräutertöpfen auf dem Fensterbrett hat, gibt es viele Möglichkeiten, die Kräuter zu verwenden.

Frisch sind sie natürlich am besten zu verarbeiten. Sie können aber auch abwarten, bis sie blühen und Samen entwickeln, die Sie dann sammeln. Koriander und Kümmel sind Beispiele für besonders leckere und gut zu verarbeitende Samen. Kräuter lassen sich auch gut einfrieren, dabei behalten sie recht gut ihren frischen Charakter.

Getrocknete Kräuter lassen sich einzeln als Gewürze und in Gewürzmischungen verwenden sowie als Tee. Sie sollten die Kräuter ernten, bevor sie blühen, dann schmecken sie am besten. Das sollte idealerweise tagsüber oder abends nach einem regenfreien Tag erfolgen. Dann hatten sie nach dem Morgentau ausreichend Zeit zu trocknen. Hängen Sie sie an einen dunklen, trockenen und luftigen Ort – direkte Sonneneinstrahlung unbedingt vermeiden! Nach gut einer Woche sind sie vollständig trocken und können abgezupft und in Gläsern aufbewahrt oder zu verschiedenen Kräuter- oder Teemischungen verarbeitet werden. Hacken sollten Sie die Kräuter nicht. Sie bewahren ihr Aroma am besten, wenn sie ganz sind. Bewahren Sie sie trocken und dunkel auf, in einem Küchenschrank oder in der Speisekammer.



## Der Genuss wächst vor der Tür

Tipps und Rezepte für Obst und Gemüse

152 Seiten mit zahlreichen Fotos, Hardcover

€ 22,- [D]

ISBN 978-3-7995-1375-3

THORBECKE



# Ganzheitlich gesund leben

Noch nie gab es so viele unterschiedliche Informationen über gesunde Ernährung wie heute. Daher ist es gar nicht so einfach, den Durchblick zu wahren und entspannt zu bleiben. Für ein gesundes und glückliches Leben braucht es jedoch nur zwei Dinge:

die richtige Einstellung zu sich und zum eigenen Körper sowie leckere Rezepte. Adaeze Wolf, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Health & Life Coach, gibt Tipps, wie es uns gelingt, entspannter, gesünder und glücklicher zu essen.

Lebe gut REZEPTTIPP

## Sweet Banana Cake

**Zutaten für 1 Kastenform mit 30 cm:** 4-5 reife Bananen // 100 g Erdnüsse // 100 ml Kokosöl // 50 ml Reissirup // 1 TL Zimt // 100 ml Mandelmilch // 250 g Buchweizenmehl // ½ TL Weinstein-Backpulver // 2 EL gemahlene Mandeln

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bananen schälen und mit der Gabel zerdrücken. Erdnüsse grob hacken. Das Kokosöl erwärmen und mit Bananen, Reissirup, Zimt und Mandelmilch in einer großen Schüssel mit einem Handmixer verquirlen. Anschließend Mehl, Backpulver, Mandeln und die Hälfte der Erdnüsse zufügen und die Masse zu einem homogenen Teig mixen.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den übrigen Erdnüssen toppen. Das Brot ca. 50–60 Minuten hellbraun backen.
3. Gegen Ende des Backvorgangs eine Stäbchenprobe durchführen, um zu schauen, ob das Brot fertig gebacken ist. Gegebenenfalls noch etwas länger backen. Das Bananenbrot aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



**Lebe gut : Ihr Vater stammt aus Nigeria, wo Sie als Kind mehrere Jahre gelebt und dabei die nigerianische Küche kennengelernt haben. Lassen sich die Unterschiede zur deutschen Küche in wenigen Worten beschreiben?**

Adaeze Wolf: Obwohl sich die nigerianische von der deutschen Küche gänzlich unterscheidet, was die Auswahl der Zutaten betrifft, haben sie dennoch eines gemein: Eintopf-Rezepte sind auch in Nigeria ein großes Thema und ein Nationalgericht. Vielleicht rührt meine große Liebe zu Eintöpfen auch genau hiervon. In Nigeria werden Eintöpfe immer mit viel Gemüse, wie Spinat und Okraschoten, sowie Fisch und Fleisch eingekocht. Vorzugsweise werden Sie einer Beilage z.B. aus gestampfter Yamswurzel oder Maniok und mit der Hand gegessen. Leider sind die frischen nigerianischen Zutaten bei uns nur sehr schwer erhältlich, dennoch gibt es in meinem Buch ein Eintopf-Gericht mit Okraschoten und Spinat. Und auch mein Bananen-Brot-Rezept ist ebenfalls ein Rezept, das von meiner Kindheit in Nigeria inspiriert ist.

**Ein neuer Ernährungstrend jagt heute den anderen, Sie plädieren dafür, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und lieber auf die Kraft der Natur zu vertrauen ...**

Food- und Ernährungstrends stehe ich grundsätzlich gelassen gegenüber. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir vielmehr zu unseren Wurzeln zurückgehen und auf die Kraft der Natur vertrauen sollten. Es geht mir nicht darum, das Rad der Zeit zurückzudrehen, sondern kritisch zu hinterfragen, ob sich unsere Gesundheit durch die moderne Gesellschaft, das wachsende Convenience- und Fast-Food-Angebot sowie die schnelle Art des Essens tatsächlich verbessert hat. Sich natürlich zu ernähren, selbst zu kochen, Mahlzeiten zu planen und vorzukochen, ist nichts Neues und kein Trend. Allerdings haben viele das Interesse daran ver-

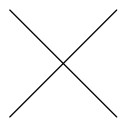
loren, sich mit ihrer Nahrung und dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Dabei ist es so einfach, wenn man sich daran erinnert, dass Lebensmittel „Mittel um zu leben“ sind.

**Für Dogmen, Verzicht und Diäten ist also kein Platz in Ihrem Buch?**

Genau! Wichtig ist vielmehr zu erkennen, dass man Ernährung nicht isoliert betrachten darf. Wer auf sich achtgibt, stoppt nicht bei der Ernährung, sondern überträgt das auf alle Bereiche seines Lebens. Ich spreche in diesem Zusammenhang in meinem Buch auch von dem NATURALLY-GOOD-PRINZIP, das sich in drei Säulen zu Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit unterteilt und ein ausbalanciertes Lebenskonzept für mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden umfasst. Eine ausgewogene Ernährung und ein Leben in Bewegung bilden die Basis für Gesundheit. Und gesund zu leben ist ein Lebensgefühl, das wir alle tief in uns tragen. Davon bin ich überzeugt. Manchmal muss es lediglich neu entfacht werden.

**Verraten Sie uns zum Abschluss noch Ihr Lieblingsgericht in Ihrem neuen Buch ...**

Alle Rezepte in meinem Buch zähle ich zur Rubrik „Lieblingsrezepte“ – allen voran meine Eintopfrezepte. Wenn es jedoch in der Woche schnellgehen muss, dann liebe ich mein Rezept für gebratenen Blumenkohlreis mit Gemüse!



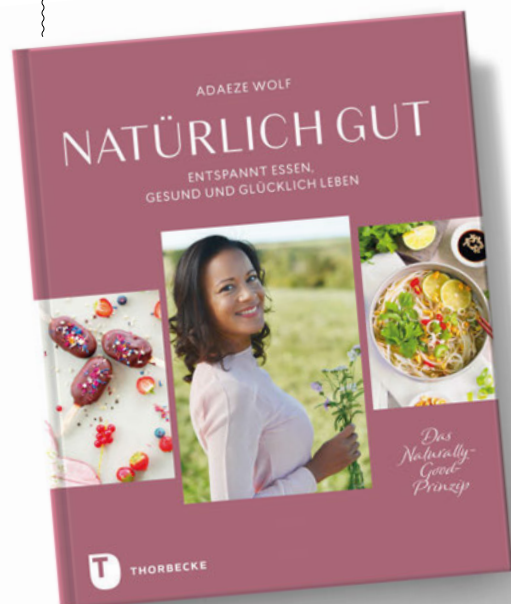
## Adaeze Wolf

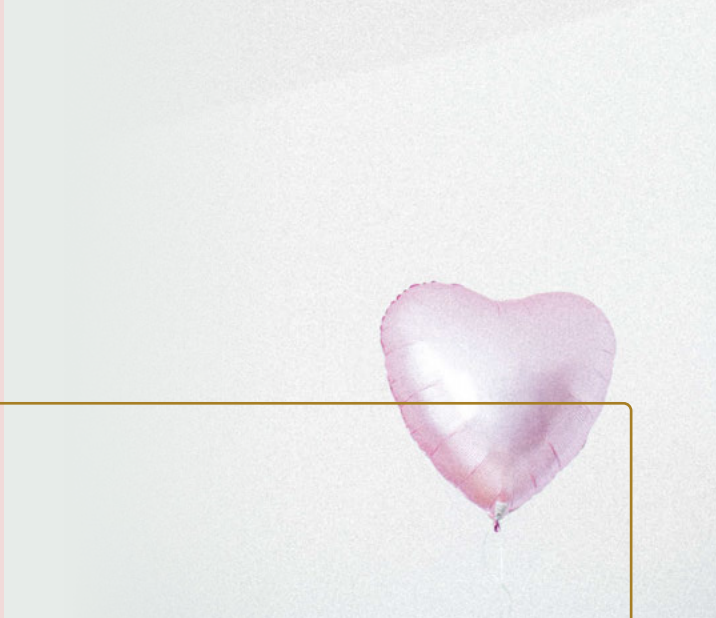
ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und zertifizierter Health & Life Coach. Als Lifestyle-Bloggerin ist sie das Gesicht hinter *Naturally Good*. Dort setzt sie sich mit den Fragen rund um die Themen Ernährung, Wohlbefinden, natürliche Schönheit und Anti-Aging auseinander. Offline hält sie Vorträge, veranstaltet Koch- & Health-Food-Workshops und gibt Retreats in Deutschland und auf Mallorca zum Thema »Ganzheitlich gesund leben«.

FOTO: © PRIVAT

## Natürlich gut

Entspannt essen, gesund und glücklich leben  
232 Seiten mit zahlreichen Fotos,  
Hardcover  
€ 30,- [D]  
ISBN 978-3-7995-1443-9  
THORBECKE





# Liebe ist ...





Lebe gut REZEPTTIPP

## Gin & Soda

MIT ROSA GRAPEFRUITSAFT  
UND HOLUNDERBLÜTENSIRUP

**Für 2 Gläser:** ½ Pinke Grapefruit // 6–8 Eiswürfel // 8 Cl Gin // 6 Cl Zitronensaft // 4 Cl Holunderblütensirup // Sodawasser zum Auffüllen // 6 Wacholderbeeren // 2 Rosmarinzweige // **Ausserdem:** Shaker

1. Die Gläser eine halbe Stunde vor dem Servieren ins Tiefkühlfach stellen. Die halbe Grapefruit auspressen und den Saft mit den Eiswürfeln, dem Gin, dem Zitronensaft und dem Holunderblütensirup in einen Shaker geben, fest verschließen und gut schütteln.
2. Auf zwei Gläser verteilen und mit Sodawasser auffüllen.
3. Mit Wacholderbeeren und Rosmarinzweigen dekorieren.

**TIPP:** Für einen Gin Fizz einfach den Grapefruitsaft weglassen und etwas mehr Zitronensaft zugeben.

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

**Hello Love – zwei Menschen finden und verlieben sich.** Genauso romantisch wie bei Audrey Hepburn & Mel Ferrer, John Lennon & Yoko Ono oder Barack & Michelle Obama ...

Sie und weitere berühmte Liebespaare werden in „Hello Love“ vorgestellt – vor allem aber die besten Rezepte für frisch Verliebte: Ob luftige Mascarpone-Crêpes für ein Frühstück im Bett, herrlich romantische Menüs fürs Candle-Light-Dinner oder ein Pfann-Cookie zum Teilen – mit nichts lässt sich die Liebe schöner feiern als mit diesem Buch!

### Hello Love

Kochen – Lesen – Zeit zu zweit  
168 Seiten, mit zahlreichen Fotos  
Hardcover

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1444-6

THORBECKE



PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Bestellen Sie  
in unserem neuen  
Online-Shop

SCHON JETZT VORMERKEN:  
Die Herbstausgabe



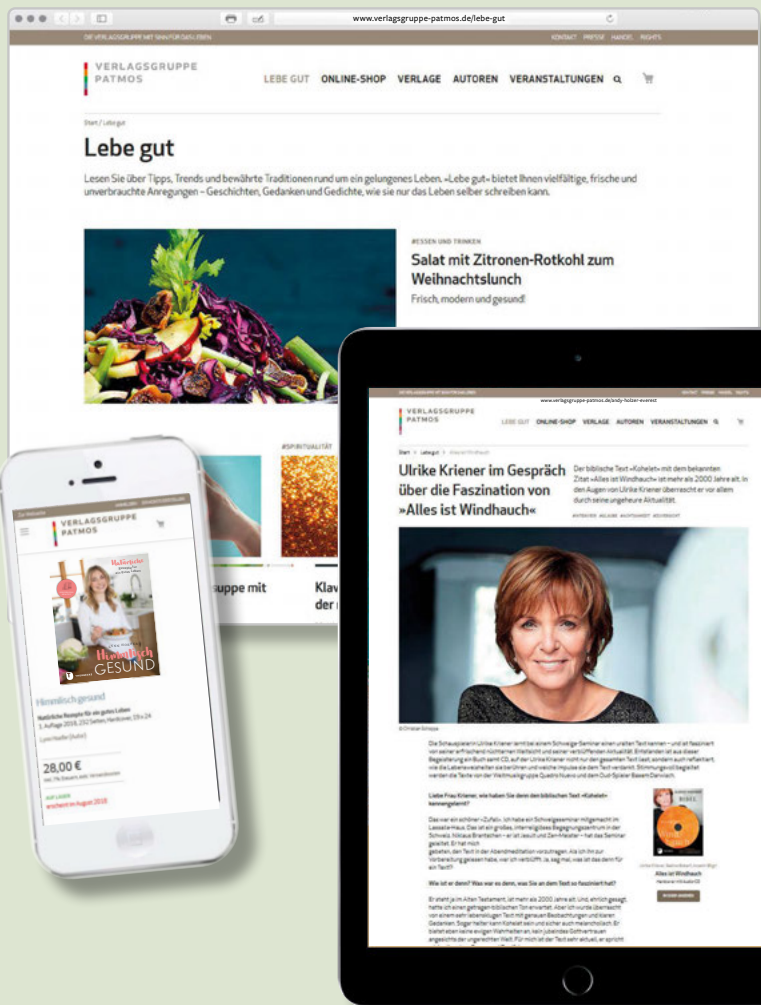
erscheint im  
September 2020

Bestellen Sie Ihr persönliches  
Exemplar einfach mit beigehefteter  
Bestellkarte oder unter

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

VERLAGSGRUPPE PATMOS  
c/o Kundenservice  
Hauptstr. 37  
D-79427 Eschbach

Best.Nr.: 900586



Entdecken Sie auf unseren neuen Webseiten  
weitere spannende Geschichten, interessante  
Interviews sowie leckere Rezepte.