

Lebe gut

Ihr neues Magazin

Nr. 29 Herbst/Winter 2023

www.lebe-gut-magazin.de



**HEITERE
WEIHNACHTEN**
*mit Otfried Preußler
Zum 100. Geburtstag*

**STREITET
EUCH!**
*Wie Konflikte
Beziehungen stärken*

**HERZHAFTES
& SÜßES**
*mit Äpfeln, Birnen
& Quitten*

D



Der Sommer ging beinahe unbemerkt vorüber, und der Herbst steht vor der Tür. Aber sie? Sie blühen noch immer. Im »Altweibersommer« und bis in den November hinein. Selbst im Nebel. Sogar nach den ersten herbstlichen Stürmen blühen sie noch – die Rosen. Treiben Knospen, tun, als wären sie nur dafür da: ohne Erklärung einfach zu blühen, zu duften, mit Entschlossenheit sie selbst zu sein, dann eine kleine Winterrast einzulegen, wenn's wirklich frostig wird. Aber nur, um zur ersten sich bietenden Möglichkeit wieder aufzublühen.

Was für eine kraftvolle Einladung zum (guten) Leben, von der sich lernen lässt: Unbeirrt wächst die Rose bei Wind und Wetter stets aufrecht, vereint in sich feine Blütenblätter und spitze Stacheln, das Zarte und Harte des Lebens und erinnert daran, dass der Weg zur vollen Entfaltung – obwohl er dornenreich werden kann – am Ende zu einer einzigartigen Blüte führt. Lassen Sie sich inspirieren. Lebe gut lädt Sie ein, dass auch Sie aufblühen und zur Fülle Ihrer Möglichkeiten finden.

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
USt-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
© 2023 Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand August 2023
Preis- und Ausstattungsänderungen vorbehalten.



Die Rose dabei zum Leitmotiv oder Symbol eines guten Lebens zu machen, heißt keineswegs, die Dinge durch eine rosarote Brille zu betrachten oder das Schwierige zu beschönigen. Gerade wenn wir nicht auf Rosen gebettet sind, bewahrheitet sich deren tieferer Sinn. Vielleicht messen wir der Rose gerade deshalb solch eine besondere Bedeutung bei, weil wir die Wahrheit erkennen, die darin liegt, dass das Schöne und Schwere des Lebens in ihr zuinnerst miteinander verbunden sind. Es ist wie im wirklichen Leben. Aber auch diesbezüglich ist alles eine Frage der passenden Perspektive. Man/frau kann die Dinge nämlich auch so betrachten, wie es ein arabisches Sprichwort empfiehlt: »Beklage nicht, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern freue dich darüber, dass am Dornenstrauch Rosen wachsen«, meint

Ulrich Peters

VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand

Lebe gut gibt's auch zum Hören!



Inhalt 18



26

SPIRITUALITÄT

- 4 Du wurdest mit Flügeln geboren**
Zum 750. Todestag des großen Dichters Rumi
- 6 Frei wie ein Vogel**
Vertrauen gewinnen aus den Quellen des Zen

LEBENSHILFE

- 8 Schweigen ist Silber – Streiten ist Gold!**
Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken
- 10 Wenn ein Mensch geht**
77 Impulse und Rituale für Trauernde

BÜCHER ZUM SCHENKEN

- 12 Über Sehnsucht, Poesie und Lebensweisheit ...**
- 14 Die Stille am See**
Harmonie für Zeit und Raum mit Hans-Jürgen Hufeisen

ADVENT & WEIHNACHTEN

- 16 Von wundersamen Gästen an der Krippe**
Eine Weihnachtsgeschichte
- 18 Heitere Weihnachten mit Otfried Preußler**
Die Flucht nach Ägypten – durch das Königreich Böhmen

NACHHALTIG & LECKER

- 20 Nur noch kurz die Welt retten**
Einfache Tipps für nachhaltiges Kochen und Genießen

HERBST- UND WINTERKÜCHE

- 24 An apple a day**
Äpfel, Birnen & Quitten – neue Koch- und Backideen

FESTLICHE WEIHNACHTSKÜCHE

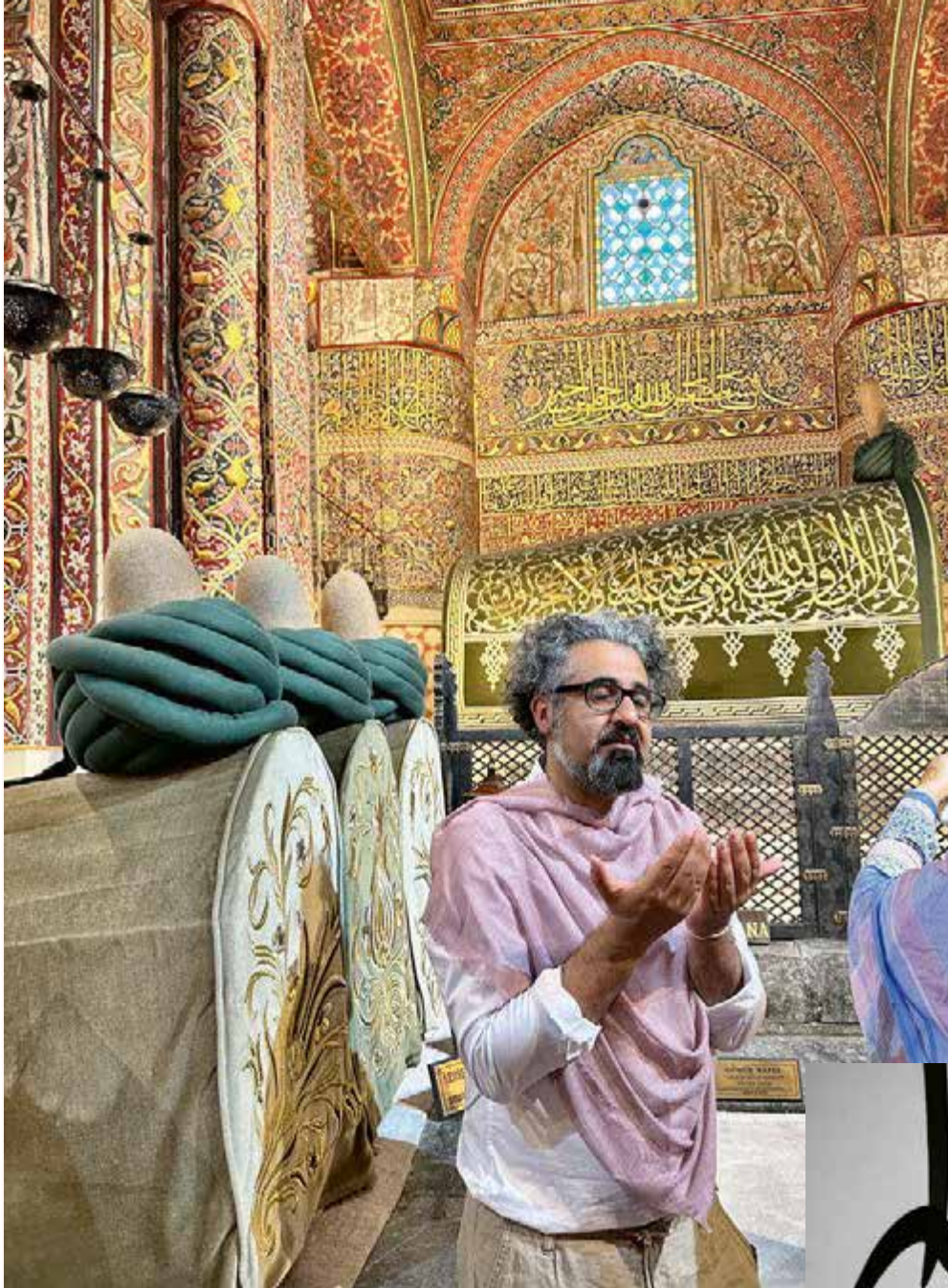
- 26 Wunderschöne Winterzeit**
Weihnachtliche Koch- und Backrezepte mit Aah und Ooh-Garantie

AUS FELD, WALD & FLUR

- 28 Wer singt denn da?**
Was uns die Vögel über uns und unsere Umwelt verraten

KALENDER 2024

- 30 Bienen / Blumen / Schiffe**
Drei Wochenkalender – mit prächtigen historischen Abbildungen



*Liebe schenkt
Flügel*

Leben heißt lieben lernen. Diese Einsicht beschreibt den Weg des wohl berühmtesten persischen Dichters: Rumi (1207–1273). Im türkischen Konya, wo der Sufi-Mystiker gestorben ist, wurde über seinem Grab ein Mausoleum errichtet, noch heute ist es Wallfahrtsort der »tanzenden Derwische«. Rumis Dichtung bewegt die Herzen – über die Grenzen der Religionen hinaus. Zu seinem 750. Todestag in 2023 hat Ahmad Milad Karimi Gedichte und Geschichten von Rumi ausgewählt und neu ins Deutsche übersetzt. Eine Entdeckungsreise zum Zauber von Rumis »Mystik der Liebe«.

Dschalal ad-Din Rumi war der Sohn eines Religionsgelehrten und lebte und lehrte viele Jahre selbst als angesehenen Theologe. Die Legende erzählt von einer Begegnung Rumis mitten im Alltag, auf der Straße. Eines Tages trifft er auf einen Mann, der ihm – ohne sich selbst vorzustellen –, eine Frage stellt: »Wer ist größer: der Prophet Muhammad oder Bayazid Bistami?« Die Frage vergleicht Muhammad, den Propheten des Islams, mit einem Mystiker aus dem persischen Ort Bastam, der für seine Ekstase und Rauschzustände bekannt war. Rumi dürfte nicht gezögert haben, auf die befremdliche Frage zu antworten: dass natürlich der Prophet größer sei. Aber der Mann forderte Rumi auf, erneut nachzudenken. Denn der Prophet habe von sich gesagt: »O Herr, ich preise dich! Ich habe dich nicht so erkannt, wie es sich gebührt.« Bistami aber sagte: »Preis mir! Wie groß ist meine Majestät, dass ich Gott in meinem Mantel habe!« Durch diesen Wortwechsel war es um Rumi geschehen. Der Mann, der ihm diese Frage gestellt hatte, war der Mystiker Schams (»die Sonne«) aus dem persischen Ort Täbris. Mit diesem Mann zog sich Rumi zurück und vernachlässigte sechs Monate lang alle Pflichten. Es ist offensichtlich, dass der bisher verehrte Dozent und ehrwürdige Bürger plötzlich befremdlich wurde. Sein Leben drehte sich nur noch um Schams. Und wer war Schams-e Tabrizi? Ein schwer umgänglicher Mann, von der Welt zurückgezogen und auf Distanz zu allen Menschen. Vielleicht gehörte er zu einer Gruppe persischer Wander-Mystiker, die wie Vagabunden umherzogen. Rumi aber sieht in Schams eine solche Schönheit, dass er zu dichten beginnt. Der Religionsgelehrte wird zum Mystiker und Dichter.

Rumi verbindet diese Erfahrung mit seinem Glauben, um im Du, in jedem Du, das unbedingte Du Gottes zu erblicken. In Rumis Liebesmystik geht es um die ursprüngliche Erfahrung, ein Du zu sein. Ein Du Gottes, aber auch ein Du des anderen. Die Verwandlung vom Ich zum Du bedeutet die Erfahrung, durchlässig zu werden – für den anderen, für das andere Du.
 »Wenn die Liebe dein Gut geworden ist, bleibst du für immer ein Liebender, im Grab, im Paradies, immer und ewiglich. Wenn du Weizen gesät hast, wird gewiss Weizen wachsen, in der Scheuer wird Weizen sein, im Backofen wird Weizen sein« (Rumi).
 Wurzelt alles in der Liebe? Indem Rumi die gesamte Welt in der Liebe gründet, verliert sie ihre große Vergänglichkeit. Sie ist in der bleibenden Liebe Gottes begründet. Wo sich die Liebe einfindet, ist Gott gegenwärtig. Weil außer Liebe nichts fehlt, was notwendig wäre.



Mag die Sprache Licht ins Dunkel bringen,
 doch ohne Worte kann die Liebe singen.
 Die Feder eilt im Fluss des Schreibens fort,
 doch bei »Liebe« zerbricht sie, Wort für Wort.

RUMI

ÜBER DEN HERAUSGEBER



Ahmad Milad Karimi

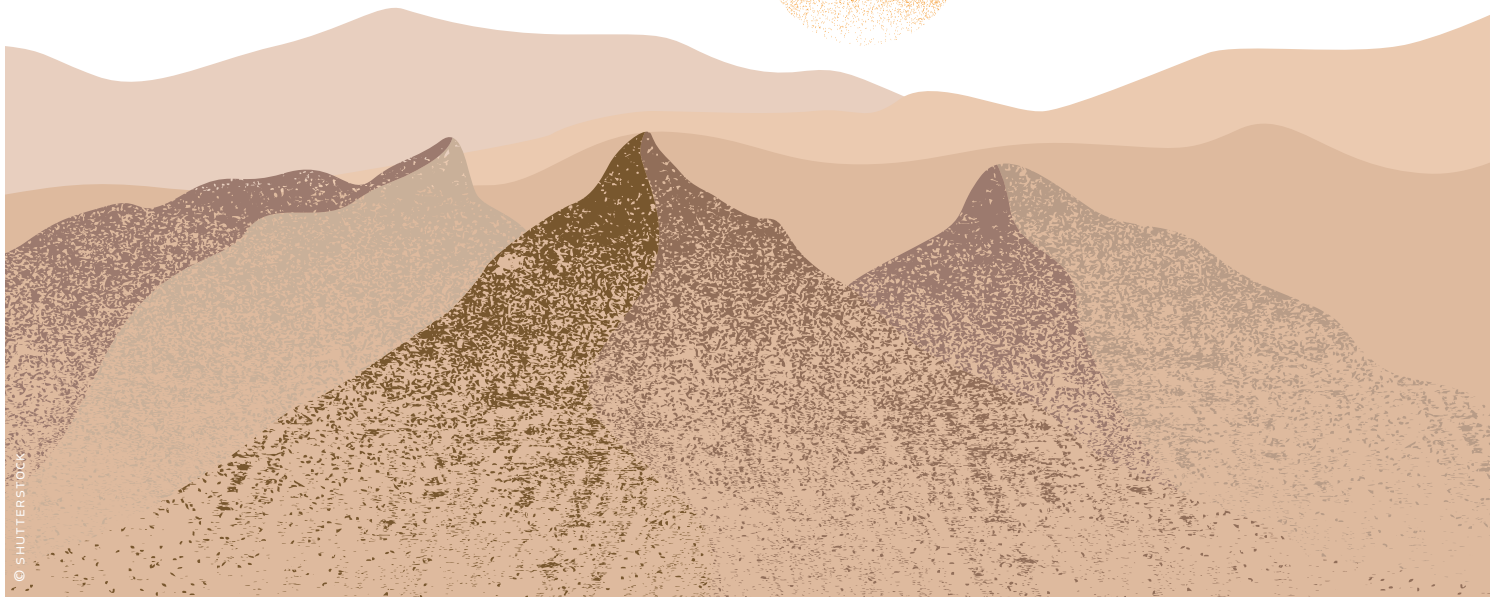
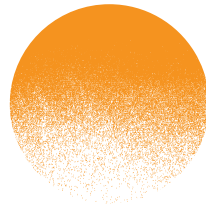
geboren in Afghanistan, ist ein deutscher Religionsphilosoph und Islamwissenschaftler. Er ist Professor für Islamische Philosophie und stellvertretender Leiter des Zentrums für Islamische Theologie Münster. Der Autor einer deutschsprachigen Koran-Übersetzung ist zugleich Schriftsteller und Publizist, u.a. moderiert er seit 2021 die Sendung »Sternstunde Religion« im Schweizer Radio und Fernsehen (SRF).



Dschalal ad-Din Rumi
Du wurdest mit Flügeln geboren
 Mit Kalligrafien von Iyad Shraim
 136 S., zweifarbig in Schwarz
 und Gold, Hardcover
 € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1465-8

Frei

wie ein Vogel



Wenige Dichter haben über Freundschaft, Liebe, Freud und Leid so ergreifend geschrieben, wie der libanesischer Dichter und Maler Khalil Gibran in seinem weltbekanntem Buch »Der Prophet« – das vor genau 100 Jahren entstand.

Weit weniger bekannt sind dagegen seine Texte zum Lob der Einsamkeit, die uns eine andere Seite des libanesischen Dichters zeigen. Khalil Gibran liebte die stillen, schöpferischen Stunden. Das Toben der äußeren Welt mied er, in der Zurückgezogenheit fand er Zugang zu den tiefsten Tiefen seiner

Seele und ein Gefühl der Sympathie und Zuneigung zur Welt, die das ganze Herz erfüllt.

Diese poetische Textauswahl bringt die positiven Aspekte einsamer, stiller Stunden zum Klingen: Zufriedenheit, Zuwendung und Gastfreundschaft können wachsen.



Khalil Gibran
In meiner Seele wohnt ein Lied
96 S., Hardcover, zweifarbig
€ 15,- [D] / ISBN 978-3-84369-1463-4



Wie ein Vogel im Flug
 Vertrauen gewinnen aus den Quellen des Zen
 144 S., Hardcover
 € 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1478-8

Ein Vogel schwingt sich in den Himmel, schwebt und gleitet scheinbar leicht und mühelos durch die Lüfte. Wir können ihm nachschauen, ihn mit unserem Blick verfolgen, doch bald wird er verschwunden sein. Wo kam er her? Wohin ist er geflogen? Keine Spur hat er hinterlassen, keinen Weg kann ich in den Lüften nachzeichnen. Wie könnte ich ihm nachfolgen, ihn festhalten?

Kann ein Augenblick schöner beschrieben werden als mit diesem Bild? Jeder Moment scheint wie ein Vogel auf, manch einer berührt mich zutiefst, ich blicke ihm nach ... wie einem Vogel. Gern würde ich ihn festhalten, mich an ihm freuen, ihn mir nicht entgleiten lassen. Doch jeder Augenblick ist vergänglich; sobald er erscheint, ist er schon entschwunden. Er lebt nur noch in meiner Erinnerung als Bild. Klammere ich mich an ihn, wäre dies, als wollte ich einen Vogel einfangen und ihn in einen Käfig sperren. Seine Leichtigkeit, sein Schweben, seine Lebendigkeit wären damit beendet. Verängstigt säße er in seinem Gefängnis, sein Lied im Halse erstickt, über seinen Augen ein Schleier.

Das Gleiche geschieht mit den Augenblicken, die ich festhalten möchte. Jeder Moment verliert seine Lebendigkeit, sobald ich mich an ihn klammere. Er wird zu einer Konserve ohne Nährstoffe und Geschmack. Vitalität, Freude, Freiheit existieren nur im Auftauchen und in der Bereitschaft, das Erleben nicht festhalten wollen.

Katastrophen, Krisen, Lebensprobleme lassen uns immer wieder enttäuscht, erschöpft und resigniert zurück. Was tun gegen dieses Gefühl der Ohnmacht? Die bekannte Zen-Meisterin Doris Zölls erkundet unsere Alltags-Wirklichkeit genau und entdeckt: Es ist stets Vertrauen, das uns leitet und stützt in allem, was wir so selbstverständlich tun.

Das Leben voll Vertrauen im Augenblick zu leben – wie ein Vogel im Flug – das erfüllt uns mit Glück, Zuversicht und Stärke. Wenn wir uns dieses Vertrauen bewusstmachen, es pflegen und kultivieren und uns in der Not darauf besinnen, sind wir gewappnet gegen Gefühle von Schwäche und Ohnmacht. Wie dies gelingen kann, entfaltet die Autorin anschaulich anhand von Weisheitstexten verschiedener Kulturen, vor allem der ältesten überlieferten Zen-Schrift, des Shinjinmei.



Doris Myöen Zölls

ist evangelische Pfarrerin i. R., Zen-Meisterin der Zen-Linie »Leere Wolke« (Willigis Jäger) und Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Sie ist Dozentin am Benediktushof - Zentrum für Spirituelle Wege in Holzkirchen bei Würzburg. Von 2003 bis 2020 war sie dessen spirituelle Leiterin. Sie ist Autorin zahlreicher Zen-Bücher.

Weitere Infos unter:
www.benediktushof-holzkirchen.de

»→ Doris Zölls in:
 »Wie ein Vogel im Flug«



Schweigen ist Silber, Streiten ist Gold!



Beziehungen ohne Konflikte sind Wunschdenken. Auch und gerade bei Paaren gehören Konflikte vielmehr zum Leben – gerade weil da zwei ihr Leben teilen und damit nahezu alle Fragen und Probleme gemeinsam ausgehandelt werden müssen. Werden die Konflikte offen angesprochen und gemeinsam gelöst, können sie sogar förderlich für die Beziehung sein. Wird dagegen Störendes immer wieder unter den Teppich gekehrt oder Konflikte passiv-aggressiv ausgetragen, ist dies schädlich für das Paar – und für die Kinder. Anhand anschaulicher Fallbeispiele beschreibt der erfahrene Schweizer Paartherapeut und Partnerschaftsforscher Guy Bodenmann verschiedene Streitmuster und ihre Auswirkungen auf das Paar und die Kinder. Sein Buch gibt viele praktische Hinweise und konkrete Tipps, wie Paare ihr destruktives Konfliktverhalten erkennen und verändern können – zum Wohl der Kinder und um ihre Liebe zu bewahren.

Der Titel Ihres neuen Buchs, »Streitet euch!«, ist ein überraschend klares Plädoyer dafür, dass Paare Konflikte austragen sollten. Dabei dachten wir immer, Streiten sei grundsätzlich schlecht und schade der Beziehung. Ein Trugschluss also?

Guy Bodenmann: Ja, viele assoziieren mit Konflikt etwas Negatives. Dabei geht es nicht ohne Konflikte, wenn zwei Menschen in einer Paarbeziehung zusammenleben. Es gibt immer wieder Spannungen aufgrund unterschiedlicher Meinungen, Bedürfnisse oder Ziele. Störendes gilt es daher anzusprechen und zwar rechtzeitig, bevor sich daraus eine große Sache entwickelt. Darum geht es in diesem Buch.

Und doch gibt es auch den destruktiven und unversöhnlichen Streit, der Schaden in der Beziehung anrichtet ...

Wir wissen, dass es weniger die Konfliktthemen sind, welche zufriedene von unzufriedenen Paaren unterscheiden (alle streiten über dieselben Themen), sondern die Art und Weise, wie die Konflikte besprochen und zu lösen versucht werden. Es gibt eine ganze Reihe von dysfunktionalen Konfliktstilen, die Schaden anrichten. Deswegen sind jedoch nicht die Konflikte das Problem, sondern deren inadäquate Handhabung.

Paare bestehen aus Individuen, die üblicherweise in einer gemeinsamen Wohnung leben, ihren Lebensrhythmus aufeinander abstimmen, Entscheidungen für ihr gemeinsames Leben treffen. Lassen sich da überhaupt Konflikte vermeiden?

Nein. Es ist eine Illusion, dass man das Leben lang konfliktfrei miteinander auskommen kann. Im Gegenteil sind Konflikte sogar wichtig. Sie führen das Paar in den Dialog, erlauben ihm, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse anzusprechen und darauf eingehen zu lernen.

Worüber streiten Paare eigentlich am meisten? Ist es der tägliche Kleinkrieg über die offen gelassene Zahnpastatube – oder sind es eher die »großen«, die grundsätzlichen Meinungsverschiedenheiten, etwa zu Beziehung, Lebensplanung, Kindererziehung ...?

Die Ursache der meisten Konflikte sind in der Tat Banalitäten. Aber dieses vordergründige Bild täuscht. Es geht dahin-

terliegend eigentlich immer um relevante Themen. Man fühlt sich zu wenig gesehen und verstanden, unfair behandelt, nicht wertgeschätzt, nicht ausreichend geliebt.

Gibt es Strategien, Konflikte frühzeitig zu erkennen – und rechtzeitig zu deeskalieren, bevor sie dazu führen, dass Grenzen überschritten und Verletzungen zugefügt werden?

Am besten ist, man spricht Störendes unverzüglich an. Wenn man Kleinigkeiten bereits unkompliziert aus dem Weg räumen kann, häufen sich weder Konfliktthemen noch negative Emotionen an. Deshalb verläuft das Gespräch meist konstruktiver. Wenn sich hingegen bereits viele negative Emotionen angestaut haben, wird dieses Unterfangen schwieriger. Starker Ärger und Wut sind unpraktisch, um sich verträglich miteinander mit den Konflikten auseinanderzusetzen.

Ein wichtiges Kapitel in Ihrem Buch nehmen Konfliktstile ein. Sie können sehr unterschiedlich sein – und Ursache dafür, dass Paare immer wieder in Eskalationsspiralen geraten, obwohl der jeweilige Konflikt an sich lösbar wäre.

Ich unterscheide im Buch fünf typische destruktive Konfliktstile: den vermeidenden, den schwelenden, den passiv-aggressiven, den verbal-aggressiven und den gewaltsamen Konfliktstil. Damit wird deutlich, wie unterschiedlich Paare streiten können. Bei aller Unterschiedlichkeit bleibt bei allen gleich, dass sie zu Verletzungen führen und die Beziehungszufriedenheit unterminieren. Diesen fünf negativen Konfliktstilen wird der konstruktive Konfliktstil gegenübergestellt, bei dem es dem Paar gelingt, wesentliche Aspekte einer gelingenden Kommunikation umzusetzen: emotionale Selbstöffnung, Zuhören, Verstehen und gemeinsam Lösungen finden.

Wir können also festhalten: Streit ist wichtig. In der Süddeutschen Zeitung riet ein Artikel kürzlich, sich jedoch möglichst nicht im Unterzucker bzw. hungrig zu streiten. Würden Sie dem beipflichten?

Unbedingt! Es gilt tatsächlich, den richtigen Zeitpunkt zu wählen. Wenn bereits Stress herrscht, die Mahlzeiten

bevorstehen oder die Kinder zu Bett gebracht werden müssen, sollte das Konfliktgespräch auf später verschoben werden. Gute Bedingungen zu schaffen ist ein erster wichtiger Schritt für das Gelingen der Auseinandersetzung. Beide müssen zum Gespräch bereit sein und Interesse an einer Lösung zeigen. Aber es reicht, wenn eine/r der beiden die Initiative ergreift, und den Anstoß zum Konfliktgespräch gibt.



Dr. Guy Bodenmann

ist Professor für Psychologie an der Universität Zürich und arbeitet als Paartherapeut und Ausbilder. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Paare/Familien sowie die Prävention von Beziehungsstörungen. Zu diesen Themenbereichen hat er zahlreiche Fachbücher und Ratgeber veröffentlicht.

Weitere Infos unter:
www.paarlife.ch



Streitet euch!

Wie Konflikte Paare und ihre Kinder stärken
200 Seiten, Paperback

€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1433-7

Wenn ein Mensch *geht*



© SHUTTERSTOCK

Wer einen lieben Menschen verloren hat, verliert nicht selten auch den eigenen Halt und meint, ins Bodenlose zu fallen. Gut, wer Familienangehörige oder Freunde hat, die einen mit Trost sowie Rat und Tat auffangen. Und doch sind gerade sie mitunter nicht die beste Hilfe. Entweder, sie finden nicht die richtigen Worte – oder die trauernde Person muss sich erst einmal alleine sortieren, um zu spüren, was alles in ihrem Inneren geschieht. Halt und Sicherheit in diesem unwegsamen Gelände kann dann ein Trauerbegleiter sein – entweder als Person oder auch in Form eines Buchs, welches der Trauernde dann zur Hand nehmen kann, wann er möchte. Einen solchen Trauerbegleiter hat nun Thomas Achenbach geschrieben. Er ist selbst als Trauerbegleiter tätig und weiß aus Erfahrung, was Betroffenen oft hilft.

Der Verlust eines geliebten Menschen ist meist die größte Ausnahmesituation, die einem das Leben vor die Füße werfen kann. Nachvollziehbar, dass da nicht alles sofort verstanden wird, was sich an Reaktionen einstellt – weder von den Betroffenen selbst noch von seinem Umfeld.

Diese Reaktionen können sehr individuell sein – oft zeigen sich jedoch auch Parallelen. Folgende drei Reaktionsmuster begegnen mir in meinen Gesprächen als Trauerbegleiter dabei immer wieder:

S

Schuldgefühle: Ich hätte ja noch etwas tun können. Ich bin schuld. Es liegt an mir. Oder an jemand anderem. Irgendwer muss einfach schuld sein. Diese Gefühle sind unlogisch, aber wichtig, sie erfüllen eine Funktion: Die Alternative hieße, diese unaushaltbare Ohnmacht ertragen zu müssen. Das geht oft nicht.

Aufmerksamkeitsstörungen. Es gibt tatsächlich so etwas wie eine »Trauerdemenz«, auch wenn das noch nicht hinreichend erforscht ist. Menschen vergessen, was ihnen gesagt wurde, haben keine Konzentration zum Lesen, Zuhören, das Kurzzeitgedächtnis geht in den Streik.

Magisches Denken. Nichts wegwerfen können oder wollen, weil der gestorbene Mensch es ja nochmal gebrauchen könnte, gehört ebenso zum magischen Denken wie die Gespräche, die viele mit ihren Toten führen. Und das Gefühl, dass sie ihnen – vielleicht, vielleicht auch nicht – irgendwie eine Antwort zukommen lassen. Kann dazugehören, muss es nicht.

Deswegen war es mir so wichtig, ein Buch zu schreiben – ohne weit ausholende Texte, dafür mit kurzen Erklärstückchen: Von A wie Aushalten bis W wie Weinen werden alle Reaktionen erläutert, die ein Verlust auslösen kann.

Kurze, wohltuende Rituale, wirksame Übungen sowie Impulse, die zum Nachdenken einladen, unterstützen zudem dabei, im Alltag Trittsteine zu etablieren, die die schwere Zeit der Trauer Schritt für Schritt wieder leichter machen. Nicht alleine die Betroffenen selbst finden hier einen guten Überblick, sondern auch alle, die sich in ihrer eigenen Unsicherheit fragen, wie sie hilfreich zur Seite stehen könnten.

Ihr Thomas Achenbach

Thomas Achenbach

ist zertifizierter Trauerbegleiter (nach den Standards des Bundesverbands Trauerbegleitung) mit den Schwerpunkten Männertrauer und Trauer im Arbeitsleben. Er schreibt, bloggt, hält Vorträge und gibt Seminare für Trauernde und für Menschen, die Trauernde begleiten.

Weitere Infos unter:
www.thomasachenbach.de



2.
AUFLAGE BEREIT
DER SECHSTEN

Männer trauern anders

Was ihnen hilft und gut tut
168 S., Klappenbroschur
€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1131-2

»Frauen weinen und Männer fressen
alles in sich rein ...«

Vielleicht etwas übertrieben – aber die Herangehensweise von Männern, mit ihrer Trauer umzugehen und den Schmerz zu bewältigen, unterscheidet sich deutlich von der weiblichen, so der erfahrene Trauerbegleiter Thomas Achenbach.

Mithilfe vieler Beispiele aus der Praxis und vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen vermittelt der Autor umfassendes Wissen und praktische Tipps, um trauernde Männer ihren Bedürfnissen entsprechend unterstützen zu können. Ein Buch, das hilft, trauernde Männer besser zu verstehen und zu begleiten.



Das ABC der Trauer

77 Impulse und Rituale für
Trauernde
168 S., Paperback
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1462-7



Wenn Kinder trauern

Was sie fühlen – was sie fragen –
was sie brauchen
112 S., Klappenbroschur, zweifarbig
€ 14,- [D] / ISBN 978-3-8436-1498-6

Kinder trauern nicht nur beim Tod eines Menschen oder ihres Haustieres, sondern ebenso beim Verlust eines Kuscheltiers oder beim Wegzug eines Freundes. Wie Eltern und Erziehende in Kita, Kindergarten und Grundschule Kindern helfen können, mit solchen Verlusten umzugehen – kompetent und einfühlsam.

Zum Verschenken



Die Sehnsucht geht weiter
Vom Jakobsweg und den Pilgerwegen
des Lebens
192 S., Hardcover
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1298-2

Die Sehnsucht geht weiter

Was haben der Camino di Santiago, ein Segelschiff auf der Ostsee, Südafrika und der Einstieg in die Rente miteinander zu tun? Für Andrea Schwarz durchaus manches.

Vor 25 Jahren pilgerte sie auf dem berühmten spanischen Jakobsweg – und erkennt nun beim nochmaligen Lesen ihres damaligen Pilgertagebuchs erstaunliche Parallelen zu ihrem Leben.

Hier wie dort gibt es Stationen, die Einkehr, Rückschau und Neuausrichtung bedeuten. Auf dem Pilger- wie auch Lebensweg gibt es richtungsentscheidende Weggabelungen.

Pilgern und Leben bedeuten, sich auf das Unbekannte einzulassen. Aber auch, mit unvorhergesehenen Situationen fertig zu werden oder von bisherigen Plänen Abschied nehmen zu müssen – um dafür aber ganz neue Erfahrungen machen zu dürfen.

Ein Buch auch für die Sehnsucht nach Leben – und die Schritte, dieser Sehnsucht zu folgen.

Den Frieden suchen

Frieden ist immer da, sagt Doris Bewernitz. Besonders im Alltag, im Kleinen. Denn da beginnt er bei jedem, der versucht, mit sich, seiner Umwelt und den Menschen im Einklang zu leben. In alltäglichen Begebenheiten greift Doris Bewernitz feinfühlig unsere große Sehnsucht nach Frieden auf und erzählt von der hoffnungsvollen Gewissheit, dass aus dem Frieden im Kleinen ein großer Frieden wachsen kann. Mitten in allen Sorgen und Krisen.



Wenn Frieden ist
Lichter der Hoffnung
48 S., Hardcover
€ 10,- [D] / ISBN 978-3-98700-039-3



**Ein zauberschöner Duft
liegt heute in der Luft**
Von der Poesie des Alltäglichen
Illustriert mit Bildern von Franziska Schmalzl
64 S., Hardcover
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-98700-036-2

Von der Poesie im Alltag

Erzählen Regentropfen Geschichten? Geht die Ewigkeit auf Samtpfoten? Kann Licht träumen? Jeder Alltag hält so viel Schönes bereit, das es zu entdecken gilt. Der Trick ist, offen zu sein. Bewusst zu bleiben für all die Dinge, die einem begegnen. Diese ausgewählten Gedichte, Gedanken und Geschichten helfen dabei und inspirieren, sich selbst auf die Suche zu begeben nach dem Zauber im scheinbar Selbstverständlichen. Zu schauen, genießen und zu staunen über die vielen kleinen und großen Wunder, die jeder Tag bereithält. Dieses Buch lädt Sie ein, die Sinne zu öffnen und die Poesie des Alltäglichen zu entdecken. Mit den verträumten Bildern der Künstlerin Franziska Schmalzl eine Liebeserklärung an die Schönheit eines jeden Tages.



Das Leben blüht an jedem Tag
Worte, die glücklich machen
48 S., Hardcover
€ 7,50 [D] / ISBN 978-3-98700-044-7



Bleib zuversichtlich
Worte, die Hoffnung schenken
48 S., Hardcover
€ 7,50 [D] / ISBN 978-3-98700-047-8

schön!



Worte fürs Leben

Worte fürs Leben schenken Freude. Sie spenden Kraft und Ermutigung in herausfordernden Zeiten. Worte fürs Leben können durch dunkle Stunden tragen und ein Anker sein. Worte fürs Leben spenden Segen.

Diese Worte tun einfach gut und begleiten auf dem Weg durchs Leben. Sie inspirieren, pointieren, beflügeln, beglücken, beschützen, trösten, setzen Impulse, stiften Sinn oder machen einfach nur glücklich.

Eine neue Reihe aus dem Verlag am Eschbach, mit Texten, die es in sich haben. Für alle Zitatesammler, Lesefreundinnen, Wortkünstler und Buchliebhaberinnen, die die Kraft des Wortes schätzen.

Jahreslesebuch

Mit einem Text für jeden Tag des Jahres lädt dieses Geschenkbuch ein, jeden Tag einen Moment inne zu halten. An hellen und an dunklen Tagen, in entspannten und in stürmischen Zeiten schenken die guten Worte, Texte und Gedanken Vertrauen ins Leben. Sie erzählen von lebensfroher Hoffnung und der Zuversicht, dass an jedem Tag etwas Gutes geschehen kann: Im Frühjahr zu erfahren, wie mit dem zunehmenden Licht etwas Neues wächst, Lebensfreude an lichtvollen, sommerlichen Tagen zu spüren, die Lebensschätze des Herbstes zu ernten und im Winter die Stille zu entdecken.



Jeden Augenblick vertrauen
Zuversicht für alle Tage
304 S., Hardcover
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-98700-034-8



Versuche ein Lied, dein Lied,
im Raum deines Herzens.
Höre und spüre deinen Atem:
der Wind, der Wind, das himmlische Kind –
deine Lebensmusik.



Hans-Jürgen Hufeisen

komponiert, spielt die Flöte, arrangiert
Musik und choreografiert. Seit 1991
arbeitet der Künstler freischaffend und
lebt in Zürich.

FOTO: DOLCE MUSICA ZÜRICH

Die Stille am See



JE SCHNELLER DER TAKT UNSERER LEBENSWEISE WIRD, umso mehr wächst die Sehnsucht nach Stille – der Wunsch, nicht nur funktionieren zu müssen, sondern auf das Leben zu lauschen. Für den Komponisten und Blockflötisten Hans-Jürgen Hufeisen ist Musik „die Sprache zwischen den Tönen“. Musik wächst aus der Stille. In seinem neuen Musikbuch „Meine Seele ist still in mir wie ein See“ schreibt er über seine Erfahrungen: auf der beigegebenen CD lädt seine Musik ein, Kraftorte der Stille zu suchen und zu finden.

Die Stille ist eine Freundin unserer Seele. Dafür müssen wir ihr Raum schaffen. Wir können Ruhe um uns einrichten, wir können schweigen. Das alles können wir tun, um der Stille eine Tür zu bauen. Aber sie selbst können wir nicht „machen“, sondern nur empfangen. Und sie dann annehmen, damit sie ihr Werk an uns tun kann. Mit meiner Musik und meinen Meditationen möchte ich Menschen mit hineinnehmen in die Erfahrungen, die ich mit Musik und Stille erlebe. In den unterschiedlichsten Räumen der Stille entdecken wir unsere Fähigkeit zu lauschen. Wir spüren, dass unsere Seele dafür eine Resonanz hat.

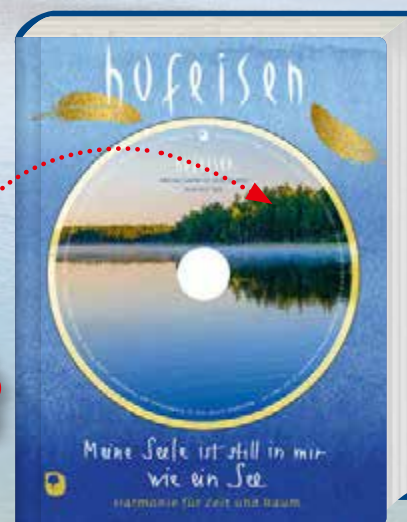
Ich spiele die Flöte, und die Blockflöte ist von Natur aus ein leises Instrument. Gerade die Tongestalt des Instruments, ihr aus dem Hauch geschaffener Klang, vermag die Stille hörbar zu machen und die Seele sanft zu berühren: „Musik, aus der Stille geboren, um sich in ihr wiederzufinden.“ Das ist der Kern von Musik, und darin liegt ihre heilsame Bedeutung für unsere Seele.

Stille begegnet uns an besonderen Orten: an einem See, in der Wüste, unter einem Kirschbaum oder zwischen uralten Steinkreisen. Mit der Flöte am Seeufer zu spielen, ist für mich eine wunderbare Erfahrung. Viele meiner Kompositionen sind in Bodman am Bodensee entstanden. Die Grafschaft Bodman liegt verträumt unterhalb der Nordseite des oberen Seearms, auch Überlinger See genannt.

Was ich hier besonders schätze, ist die Ruhe, die sich über den See im Frühling und im Herbst ausbreitet. Viele Tage liegt der See glatt und klar wie ein Spiegel. Am Morgen oder Abend gehe ich am Seeufer entlang. Das Lichtspiel zwischen Sonne und Wasser ist wie eine Tonmalerei, in der die flüsternden Wellen und der Lichterglanz sich ineinander verlieben. Und wie mit einem Korb sammelt meine Seele Eindrücke ein.

Gerade im Herbst hat der Bodensee einen besonderen Zauber: Märchenhaft, wie in einem Traum, legt sich die Nebeldecke über den stillen See. Das Wasser wird noch ruhiger, noch stiller. Eine fast lautlose Atmosphäre schafft Platz für Anmut und Sanftmut, für Fantasie und Schöpfungskraft. Wie sähe eine Musik aus, die, vom Nebel durchdrungen, wie ein Hauch über dem Wasser schwebt? Der Wald am Ufer würde womöglich mit seinen sanften Winden mit einstimmen. All das ist wie eine Erzählung aus Stille und Klang. Sie braucht unsere Fähigkeit zu lauschen. Lauschen: sich hingeben mit dem inneren Ohr.

Hans-Jürgen Hufeisen



Meine Seele ist still in mir wie ein See

Harmonie in Zeit und Raum
96 S., Gebunden | farbig mit
Naturfotografien und Grafiken
Audio-CD | Laufzeit ca. 48 Minuten
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-98700-064-5

WinterWunderWeihnachtszeit

WINTERWUNDER WEIHNACHTSZEIT

– die festlichste Zeit im Jahr. Es ist still und dunkel. Die Bäume sind längst kahl, es wird kalt und kälter. Nach den Farben von Frühling, Sommer und Herbst scheinen die Dinge beinahe schwarz-weiß – manchmal schimmern sie im unvergleichlich silbrigen Glanz nach einer vor Frost klirrenden Nacht. Dann wieder ruhen sie unter einer ersten leichten Decke pulvrigen Schnees, die die vertraute Umgebung verzaubert und verwandelt. Alles reduziert und konzentriert sich. Es ist, als ob die Welt sich zusammenzöge und wesentlicher würde. Statt des bunten Blätterkleids steht das Geäst der Bäume nun scharf skizziert und gezeichnet gegen den Himmel. Die Dinge treten karger, aber eben auch klarer hervor. Wie von selbst wendet sich alles Leben nach innen.

WINTERWUNDER WEIHNACHTSZEIT

– das ist alles andere als nur ein jahreszeitliches und atmosphärisches Phänomen oder gar Folklore. Wir feiern nicht weniger als die Verwandlung der Welt. Es ist, als ob wir Lebenszeichen von uns geben, die Mut machen sollen: Wenn das Wachstum auch eine Pause einlegt – wir kommen auf einen grünen Zweig. Wenn die Nächte auch übermächtig zu werden scheinen – das Licht ist stärker als das Dunkel. Wir trauen uns zu träumen, Sehnsüchte erwachen. Wir erleben eine Zeit der Wünsche und Wunder und erinnern uns an die Geschichte eines kleinen Kindes, von dem erzählt wird, dass Gott in ihm zur Welt gekommen sei und Menschlichkeit buchstäblich Hand und Fuß bekommen habe.

WINTERWUNDER WEIHNACHTSZEIT

– es ist wahre Lebenskunst, auch dunklen und trüben (Jahres)Zeiten und Weltläuften ihre hellen Seiten abzugewinnen...

WINTERWUNDER WEIHNACHTSZEIT

– je dunkler und kälter es draußen wird, desto heller und wärmer scheint es in unseren Herzen zu werden. Niemals im Jahr werden so viele Lichter entzündet und kaum je ist die Vorfreude und Erwartung so groß. Werden die letzten Nächte des Jahres auch lang und länger – der Glanz, den die Kerzen diesen Nächten verleihen, wirkt auf geheimnisvolle Weise stärker. Ihr Licht trotzt dem zunehmenden Dunkel. Die Bäume sind kahl, wir aber schmücken unsere Wohnungen mit Kränzen aus frischem Tannengrün. Reicher Raumschmuck deutet an, wie wertvoll uns diese Zeit ist. Es knistert vor Gemütlichkeit, und kaum je sind wir geselliger.

WINTERWUNDER WEIHNACHTSZEIT

– das ist auch eine Einladung, Lohnendes damit anzufangen. Zum Beispiel ganz einfach die Ruhe zu genießen nach einem anstrengenden, in mancher Hinsicht unruhigen, vielleicht auch beunruhigendem Jahr. Es ist die Zeit, sich und frische Energie zu sammeln, die Antriebsenergie der Zuversicht zum Beispiel. Sich zu träumen trauen auch und (alte) Wünsche zu verwirklichen. Neue Wege auszuprobieren und sich nach einer ausgedehnten Wanderung durch den erfrischenden Winterwald mit einem Getränk zu entspannen, das von innen wärmt. Inspiration finden in Büchern und Filmen, die man und frau immer schon lesen oder sehen wollte. Familie und Freunde pflegen. Sich selbst und andere überraschen und Geschenke machen. Einander näherkommen. Dem Leben, sich und anderen auf innige Weise neu begegnen.

Von wundersamen Gästen an der Krippe

Ulrich Peters

Die vornehmen Leute aus dem Osten hatten den Stall und die Krippe noch nicht lange verlassen, da trug sich eine seltsame Geschichte in Betlehem zu, die in keinem Buch verzeichnet ist. Wie die Reitergruppe der Könige gerade am Horizont verschwand, näherten sich drei merkwürdige Gestalten dem Stall. Die erste trug ein buntes Flickenkleid und kam langsam näher. Zwar war sie wie ein Spaßmacher geschminkt, aber eigentlich wirkte sie hinter ihrer lustigen Maske sehr traurig. Erst als sie das Kind sah, huschte ein leises Lächeln über ihr Gesicht.

„Ich bin die Lebensfreude“, sagte sie. „Ich komme zu dir, weil die Menschen nichts mehr zu lachen haben. Sie haben keinen Spaß mehr am Leben. Alles ist so bitterernst geworden.“ Dann zog sie ihr Flickengewand aus und deckte das Kind damit zu. „Es ist kalt in dieser Welt. Vielleicht kann dich der Mantel des Clowns wärmen und schützen.“

Darauf trat die zweite Gestalt vor. Wer genau hinsah, bemerkte ihren gehetzten Blick und spürte, wie sehr sie in Eile war. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, schien es, als falle alle Hast und Hektik von ihr ab.

„Ich bin die Zeit“, sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Eigentlich gibt es mich kaum noch. Die Zeit, sagt man, vergeht wie im Flug. Darüber haben die Menschen aber ein großes Geheimnis vergessen. Zeit vergeht nicht, Zeit entsteht. Sie wächst wie die Blumen und Bäume. Sie wächst überall dort, wo man sie teilt.“ Dann griff die Gestalt in ihren Mantel und legte ein Stundenglas in die Krippe. „Man hat wenig Zeit in dieser Welt. Diese Sanduhr schenke ich dir, weil es noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“

Dann kam die dritte Gestalt an die Reihe. Sie hatte ein geschundenes Gesicht voller dicker Narben, so als ob sie immer und immer wieder geschlagen worden wäre. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, war es, als heilten die Wunden und Verletzungen, die ihr das Leben zugefügt haben musste.

„Ich bin die Liebe“, sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Es heißt, ich sei viel zu gut für diese Welt. Deshalb tritt man mich mit Füßen und macht mich fertig.“ Während die Liebe so sprach, musste sie weinen, und drei dicke Tränen tropften auf das Kind. „Wer liebt, hat viel zu leiden in dieser Welt. Nimm meine Tränen. Sie sind wie das Wasser, das den Stein schleift. Sie sind wie der Regen, der den verkrusteten Boden wieder fruchtbar macht und selbst die Wüste zum Blühen bringt.“ Da knieten die Lebensfreude, die Zeit und die Liebe vor dem Kind des Himmels. Drei merkwürdige Gäste brachten dem Kind ihre Gaben dar – und eine jede Gabe war wie ein Wunsch ans Leben. Das Kind aber schaute die drei an, als ob es sie verstanden hätte. Plötzlich drehte sich die Liebe um und sprach zu den Menschen, die dabeistanden: „Man wird dieses Kind zum Narren machen, man wird es um seine Lebenszeit bringen, und es wird viel leiden müssen, weil es bedingungslos lieben wird. Aber weil es Ernst macht mit der Freude und weil es seine Zeit und Liebe verschwendet, wird die Welt nie mehr so wie früher sein.“ Darauf standen die drei Gestalten auf und verließen den Ort. Die Menschen aber, die all das miterlebt hatten, dachten noch lange über diese rätselhaften Worte und Wünsche nach ...



Von wundersamen Gästen an der Krippe

Eine Weihnachtsgeschichte
16 S., 11 × 13 cm, vierfarbig, geheftet
€ 3,- [D] / ISBN 978-3-98700-058-4

Spätestens der Blick auf die Landkarte zeigt – wer auf dem Weg von Bethlehem nach Ägypten in Böhmen landet, muss irgendwann falsch abgebogen sein ... Und doch – die Flucht der Heiligen Familie vor den Soldaten des Herodes führte sie seinerzeit tatsächlich durch das Königreich Böhmen! Schließlich sahen die Landkarten früher gänzlich anders aus. Außerdem konnten das gleich beide Großmütter des Autors Otfried Preußlers bezeugen. Und wäre das nicht genug, so gibt es da ja auch noch die amtliche Bestätigung des Herrn k.k. Gendarmeriepostenkommandanten Leopold Hawelitschek aus der Gemeinde Hühnerwasser. Oder zweifelt irgendjemand allen Ernstes die dienstlichen Notizen eines k.k. Beamten an? Eben!



© UNSPLASH



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

Der Weg von Bethlehem nach Ägypten muss damals, in jenen heiligen Zeiten, durchs Königreich Böhmen geführt haben, quer durch den nördlichen Teil des Landes, bei Schluckenau etwa herein in das böhmische Niederland, dann nicht ganz bis zum Jeschken hinum, dann weiter im Vorland des Iser- und Riesengebirges, durch vorwiegend ärmliche, meist von Glasmachern, Leinewebern und kleinen Häuselleuten bevölkerte Gegenden bis in die Nähe von Trautenau – und zuletzt auf der Alten Zollstraße über Schatzlar hinaus ins Schlesische, wo es dann nach Ägypten hinüber nicht allzu weit mehr gewesen ist.

Kurz bevor es also hinaus ins Schlesische ging, berichtet Otfried Preußler von folgender Begebenheit:

Es ist also nun mehr, geschätzter Leser, der Sonntagmorgen herbeigekommen, und weil es allmählich Zeit wird, dass man die Flucht nach Ägypten zum vorgesehenen Abschluss bringt, so haben die biblischen Wandersleute gleich nach der Morgensuppe sich wiederum aufgemacht und sind weitergezogen von Waltersdorf auf der Straße nach

Hohenelbe zu, und es hat sich der Esel Gottes schon ausgerechnet, dass sie an diesem Tag vielleicht noch bis Schatzlar hinauf es schaffen möchten.

Wie sie jedoch nach Hohenelbe gekommen sind, haben bei ihrer Ankunft die Glocken vom Turm der Stadtkirche gerade zur Sonntagsmesse geläutet; und wie das die Muttergottes gehört hat, da meint sie zum heiligen Josef: In Anbetracht dessen, daß heute Sonntag ist, möchte sich's schon gehören, daß man zumindest auf einen Sprung in die Kirche geht. Und wenn auch der heilige Josef des Esels wegen nicht mitkommen können wird, möchte doch wenigstens sie auf ein Vaterunser hineinschaun.

Da müssen der Esel des Herrn und der heilige Josef die Muttergottes gewähren lassen und sind mit dem lieben Jesulein draußen zurückgeblieben, während sie in die Kirche hineingeht, wo längst schon die Heilige Messe begonnen hat. Eben jetzt, wo die Mutter Gottes im Winkel neben der Tür



Otfried Preußler

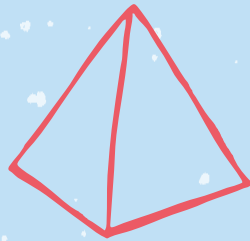
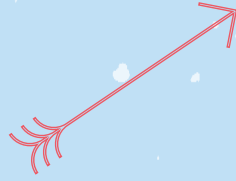
(1923–2013) ist der Schöpfer internationaler Kinderbuchklassiker, darunter »Die kleine Hexe«, »Der Räuber Hotzenplotz«, »Das kleine Gespenst« u.v.m. Sein rätselhafter Roman »Krabat« fesselt Menschen in der ganzen Welt. Otfried Preußler wurde mit zahlreichen renommierten Preisen ausgezeichnet. Seine 32 Bücher sind in 55 Sprachen übersetzt, wurden vielfach vertont, aufgeführt oder verfilmt und haben eine Gesamtauflage von über 50 Millionen Exemplaren erreicht.

Otfried PREUßLER

100.
GEBURTSTAG
am 20. Oktober 2023

sich zum Beten hinkniet, da fügt es sich, dass der Herr Dechant Tschertner gerade zur Kanzel emporsteigt: Er tut sich ein bissl schwer dabei, weil er ein alter Herr ist, und manchmal, besonders beim Treppensteigen, gerät er vorübergehend in Atemnot. Schließlich jedoch, wie er oben ist auf der Kanzel, und wie er nach kurzem Verschnaufen dann mit der Predigt anhebt, da lässt er wie eh und je seine Stimme erstrahlen, als möchte es an der nötigen Luft ihm niemals ermangelt haben. Es hat aber der Herr Dechant Tschertner an diesem Sonntag, welches der Sonntag nach dem Dreikönigsfest ja gewesen ist, zum Gegenstand seiner Predigt sich eine Stelle beim Evangelisten Matthäus erwählt gehabt, ohne dass er natürlich hat wissen können, dass ausgerechnet die Mutter Gottes ihm zuhören wird dabei – und dass er zunächst sie mit seinen Worten besonders erbauen, des weiteren jedoch Anlass zu großen Kummer ihr damit geben wird.

Nämlich es hat der Herr Dechant Tschertner zum Ausgangspunkt seiner Predigt die Flucht nach Ägypten erwählt gehabt – no, und da wird man sich nicht verwundern dürfen über die Muttergottes, wenn sie ein bissl länger sich in der Kirche zu Hohenelbe verweilt hat, als ursprünglich mit dem heiligen Josef ausgemacht.



Jesus in Böhmen

Nur noch kurz die Welt retten!



Nur noch kurz die Welt retten? Dazu gibt es ein wunderbares Zitat von Elisabeth Raether im ZEIT-Magazin: »Wir müssen nicht alle alles richtig machen, sondern es kommt darauf, dass jede und jeder im Kleinen etwas Gutes tut: Der eine verzichtet auf ein eigenes Auto, die andere ernährt sich vegetarisch; der eine ist ehrenamtlich engagiert, die andere kümmert sich um die kranke Mutter. «

Eine einzige perfekte Veganerin verändert die Welt weniger als viele Menschen, die ein oder zwei Tage die Woche Fleisch und Milch weglassen. Wir müssen nicht alle vegan werden, aber jede und jeder von uns kann ein bisschen dazu beitragen, diese Welt im Kleinen zu retten.

A

Aller Anfang liegt im Einkauf

Welt retten fängt bereits beim Einkaufen an. Natürlich ist es gut, weniger tierische Lebensmittel einzukaufen – und sich vermehrt die traditionsreiche vegetarische Küche zu erschließen. Neues zu entdecken macht schließlich auch Spaß!

Lebensmittel unverpackt einzukaufen, reduziert den Plastikmüll. Deshalb Obst- oder Gemüsenetze sowie Vorratsdosen zum Einkaufen mitnehmen. Und auch der Kauf von Großpackungen bei haltbaren Lebensmitteln spart Verpackungsmaterial – und billiger ist das meistens auch.

Beim Hofladen am Stadtrand macht man mit dem Fahrrad die wesentlich bessere Figur als mit dem (dicken) Auto. Man kann sich das Gemüse aber vielfach auch per Gemüsekiste frei Haus liefern lassen. Eine gute Alternative zum Supermarkt ist und bleibt allerdings auch der gute alte Wochenmarkt mit seinem in der Regel regionalen und saisonalen Angebot.

Was bedeutet es, nachhaltig zu kochen?

Auch beim Kochen lässt sich vieles falsch – oder eben richtig machen:

Wo möglich, beim Erhitzen den Deckel auf den Topf. Das geht nicht nur schneller, sondern spart auch jede Menge Energie – die man übrigens auch spart, wenn man etwa beim Kochen von Kartoffeln oder Gemüse den Topf nicht randvoll mit Wasser macht. Meist reicht ein Drittel davon – den Garprozess besorgt auch der entstehende Dampf im Topf. Den Backofen vorzuheizen ist nur selten notwendig. Stattdessen bereits die Aufheizzeit zum Backen mitnutzen. Und noch etwas senkt die Stromkosten erheblich: einfach die Temperatur um rund 20° C reduzieren – und dafür mit Umluft backen. Das gilt auch für die Nutzung der Restwärme: Sowohl die Kochplatte als auch der Backofen müssen nicht bis zur letzten Sekunde auf voller Stufe laufen. Lieber schon fünf oder zehn Minuten vorher ausschalten – der Gar- oder Backprozess läuft noch minutenlang weiter. Am besten, man tastet sich hierbei langsam an den optimalen Zeitpunkt ran.

Zwei Trends, die überzeugen

Zwei Trends, die in den vergangenen Jahren immer wieder im Kochbuchbereich auffielen:



Unsere grüne Familienküche
Neue Ideen für mehr Gemüse
jeden Tag
136 S., Hardcover
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-7995-1570-2



Mein leckeres Leben
Nachhaltig kochen & bewusst
genießen. Rezepte & Inspirationen
248 S., Hardcover
€ 29,- / ISBN 978-3-7995-1584-9

Kleine Checkliste für mehr Nachhaltigkeit in der Küche

- Was habe ich noch im Kühlschrank oder auf Vorrat zu Hause?
- Haben die gewünschten Lebensmittel gerade Saison? Bekomme ich diese vielleicht auch regional auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen?
- Habe ich Lust und auch die Möglichkeit, Lebensmittel im Topf oder im Garten selbst zu ziehen?
- Gibt's die bevorzugten Lebensmittel auch unverpackt oder als tierfreie Alternative, die mir schmeckt?
- Sind die Lebensmittel in meinem Einkaufswagen naturbelassen und unverarbeitet?
- Muss ich mit dem Auto zum Supermarkt oder kann ich auch zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen gehen?
- Kann ich mich so organisieren, dass ich durch Vorkochen (»meal prep«) die Woche kulinarisch vorbereite und nur einmal kochen muss?
- Kann ich von meinen Lebensmitteln alles verwerten (»zero waste«) und was kann ich wie recyceln oder kompostieren?

»Zero waste«: Schalen und Blätter von Gemüse oder Obst sind nicht unbedingt Abfall – sondern oft wahre Vitamin- und Geschmacksbomben. Kohlrabi-Blätter runden den Geschmack der Sauce für die Knolle ab, Möhrengrün lässt sich zum Beispiel als Pesto oder als Gewürzkraut im Bulgur verarbeiten. Apfelschalen lassen sich als Tee aufgießen, Schalen von Bioorangen oder -zitrone zu Orangeat oder Zitronat verarbeiten. Selbst aus Avocadokernen kann man Erstaunliches gewinnen – schauen Sie doch mal in einer der einschlägigen Suchmaschinen ...

»Meal prep«: Beim (Vor-)Kochen der doppelten und dreifachen Menge steht man kaum länger in der Küche – hat aber an den Folgetagen kochfrei bzw. muss das Vorgekochte nur noch erwärmen, oder kann es noch variieren. Man spart also nicht nur Zeit – sondern auch erheblich Energie!

Selber machen!

Wer ausschließlich industriell vorgefertigte Lebensmittel zu sich nimmt, hat – in Abwandlung des Bonmots von Karl Lagerfeld – die Kontrolle über seine Ernährung verloren. Tatsächlich ist es erwiesen, dass sogenanntes »Convenience-Food« aus dem Kühl- oder Gefrierfach des Supermarkts auf die Dauer höchst ungesund ist, vergleichsweise teuer und dem Selbstgekochten geschmacklich nicht das Wasser reichen kann. Nebenbei spricht in aller Regel auch die Umweltbilanz gegen die – meist plastikverpackten – Fertigprodukte.

*Nachhaltigkeit muss
nicht kompliziert sein –
wichtig ist, im Kleinen
damit anzufangen.*

REZEPTE:
BITTE UMBLÄTTERN ...



Gebackener Hafer *mit Möhren und Pekannüssen*

CAROLINE WILBOIS · JOHANNA ANDERSSON



Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (davon 30 Minuten im Ofen) / 4 Portionen

Zutaten:

200 g Haferflocken

2 Möhren

3 Eier

400 ml Haferdrink

75 g Pekannüsse

100 g Kürbiskerne

Aus den heimischen Vorräten:

1 TL Backpulver

2 TL gemahlener Zimt

1 ½ TL gemahlener Kardamom

1 ½ TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlene Vanille

½ TL Salz,

Rapsöl

2 EL Honig

Serviervorschlag:

Naturjoghurt oder Hüttenkäse und Beeren oder in Scheiben geschnittene Früchte nach Wahl



- 1) Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 2) In einer größeren Schüssel Haferflocken mit Backpulver, Zimt, Kardamom, Ingwer, Vanillepulver und Salz vermengen.
- 3) Möhren fein reiben, mit Eiern und Haferdrink in die Schüssel geben und gründlich mischen.
- 4) Eine feuerfeste Form, ca. 25 cm im Durchmesser, mit Öl einfetten und die Teigmasse hineingießen.
- 5) In einer Schüssel Pekannüsse und Kürbiskerne mit Honig und 2 EL Rapsöl vermengen. Die Mischung auf dem Teig verteilen und das Ganze ca. 30 Minuten backen, bis der Hafer schön braun geworden ist.
- 6) Lauwarm oder kalt servieren, vorschlagsweise mit einem Klecks Joghurt oder Hüttenkäse und Beeren oder Obst.

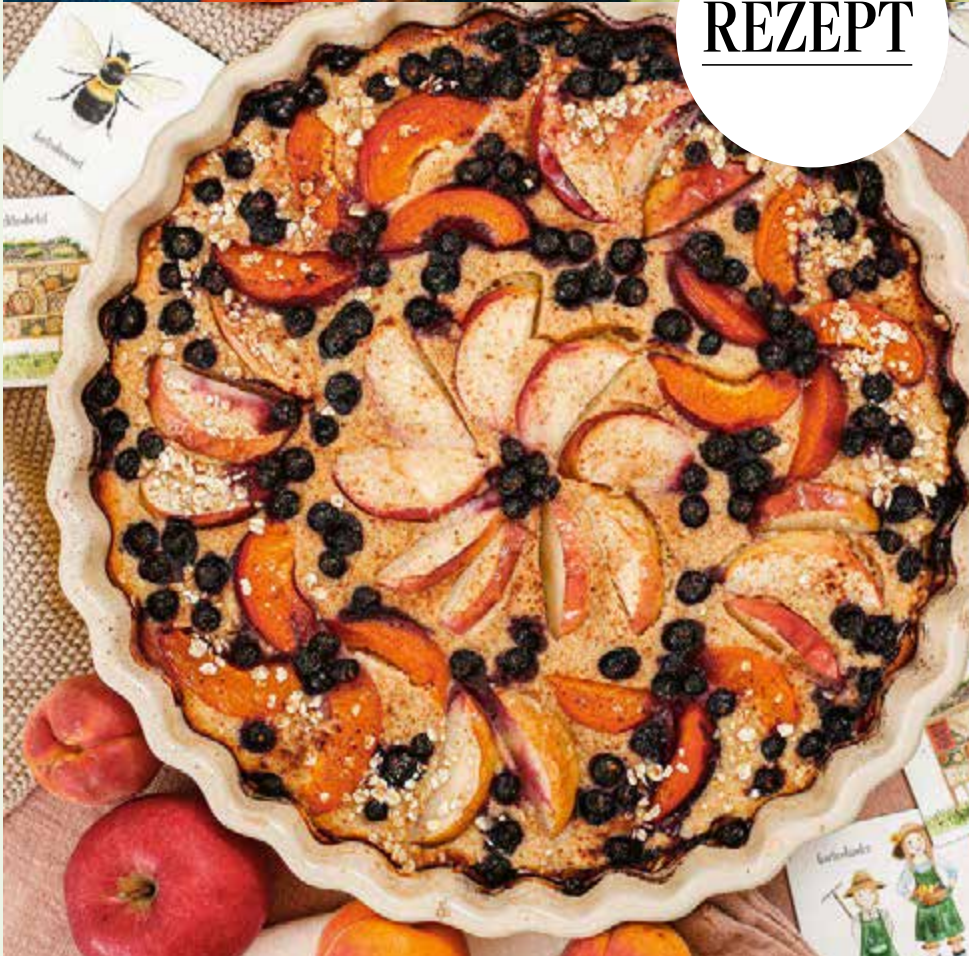
TIPP!

So viel mehr als bloß Hafer: Wenn der Kuchen außerdem Proteine aus den Eiern sowie gesunde Fettsäuren aus den Nüssen und Kernen liefert, wird das Ergebnis sättigender, nahrhafter und bringt unheimlich viel Energie!

REZEPT

Zero-Waste-Obstauflauf

LENA FUCHS



REZEPT

Zutaten für eine Auflaufform:

Butter für die Form
250 g Topfen (Quark) oder Frischkäse, Sauerrahm ...
3 Eier
250 ml Hafermilch
6 EL Dinkel-, Emmer- oder Einkornmehl
4 EL feine Haferflocken oder übriges Müsli
2 EL Rohrohrzucker oder Honig
½ TL gemahlener Ceylon-Zimt
1/3 TL gemahlene Bourbon-Vanille
Obst nach Wahl, z. B. 2 Äpfel, 4 Aprikosen, 200 g Heidelbeeren
1 EL Honig

- 1) Eine ofenfeste Backform mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2) Den Quark mit den Eiern und der Hafermilch glatt rühren. Mehl, Haferflocken, Zucker, Zimt und Vanille unterrühren. Die Masse in die Form geben und verstreichen.
- 3) Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und hübsch auf der Masse verteilen. Mit Honig beträufeln.
- 4) Im Backofen 30 Minuten goldbraun backen. Am besten ganz frisch aus dem Backofen essen.

ZERO-WASTE-TIPP!

In diesen Auflauf dürfen fast alle übrigen Kleckse oder Krümel und übriges Obst wandern. Der Auflauf ist perfekt, um noch ein paar Quark-, Sauerrahm oder Frischkäse-reste aus dem Kühlschrank aufzubreuchen. Ich mische immer zusammen, was noch da ist. An Obst könnt ihr ebenso alles nehmen, was ihr gerade zu Hause habt und mögt.

TIPP!

On top streue ich vor dem Backen auch gerne noch ein paar grob gehackte Nüsse wie Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse.

Es gibt in unserer schnelllebigen Zeit immer wieder kulinarische Trends, die urplötzlich hip und allgegenwärtig sind – aber noch schneller wieder out und vergessen. Und dann gibt es Gerichte, die stehen wie ein Fels in der Brandung und trotzen allen Modewellen. Oder gab es je Zeiten, in denen etwa klassischer Apfelkuchen, Birnenkompott oder Quittengelee out gewesen oder gar in Vergessenheit geraten wäre?



An apple
a day
(... oder Birne oder Quitte)

S

Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass man diese drei Klassiker nicht variieren könnte – oder gar dürfte. Im Gegenteil! Äpfel, Birnen & Quitten haben so viel Potential, dass es schier unzählige Rezepte davon gibt – und ständig neue hinzukommen.

Kathrin Salzwedel und Ramin Madani, von denen bei Thorbecke unlängst ein wahres Standardwerk zum Thema »Wurzelgemüse« erschienen ist, haben sich des »Triumphfructats« der drei Obstklassiker angenommen und präsentieren eine Auswahl der besten Rezepte von süßen wie herzhaften Gerichten – die bestens in die Herbst- und Winterzeit passen.



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



**Kathrin Salzwedel
und Ramin Madani**
leben mit ihren Zwerghühnern in der Nähe von Stuttgart. Aus der Leidenschaft für das Fotografieren und Backen ist der Food-Blog und gleichnamige Instagramkanal Klaraslife entstanden (120.000 Follower). Ihre Zeit verbringen die Beiden am liebsten in der Küche und entwickeln neue Rezepte, zudem arbeitet Kathrin als Foodstylistin. Ihre Energie tanken sie in der Natur beim Wandern wieder auf. Zuletzt bei Thorbecke erschienen »Wurzelgemüse« und »Warm & süß – Nachtische aus dem Ofen«.

BIRNEN-KÜCHLEIN

Diese fruchtigen Küchlein sind eine Zierde für jede Kaffeetafel!

REZEPT

FÜR 6 STÜCK
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
BACKZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

20 ml neutrales Pflanzenöl + etwas für die Förmchen
30 g Zucker + etwas für die Förmchen
1 Birne
1 Ei
100 g Joghurt
125 g Dinkelmehl Type 630
½ TL Backpulver
½ TL Zimt
½ TL Vanillepaste
1 Msp. Ingwer
1 Prise Tonkabohnenabrieb
Ahornsirup zum Beträufeln
1 Muffinblech

- 1.) Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2.) Die Mulden des Muffinbleches etwas fetten und mit Zucker ausstäuben. Die Birne schälen, entkernen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Evtl. die Birnenscheiben noch zurechtschneiden und in die Mulden legen.
- 3.) Ei, Öl, Zucker und Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt, Vanille, Ingwer und Tonkabohnenabrieb vermischen und unter die Eiermasse rühren.
- 4.) Den Teig in die Förmchen geben und im Backofen 25 Minuten backen. In der Form etwas abkühlen lassen, dann umdrehen und mit etwas Ahornsirup beträufeln.

Bratapfel- Schichtdessert



ZUTATEN FÜR 6 KLEINE GLÄSER

2 größere Äpfel
250 ml Apfelsaft
2–3 Zimtstangen

3–4 EL Vanillezucker
1 Sternanis
30 g Mandelstifte
200 ml Sahne

2 EL brauner Zucker
250 g Mascarpone
125 g Haferkekse
125 g Butter



REZEPT

Carolin Jahn

ist leidenschaftliche Hobbygärtnerin und -köchin. Sie lebt mit ihrer Familie im beschaulichen Schwäbisch Gmünd am Rande der Schwäbischen Alb. Ihre Liebe zur Gartenarbeit, der Ernte und deren Verarbeitung in der Küche teilt sie seit 2018 auf ihrem Garten- & Foodblog Parzelle14. Bei Thorbecke erschien von ihr bereits der Band »Vom Garten auf den Teller«.

Dieses Dessert ist bei meiner gesamten Familie sehr beliebt, und es wird immer der letzte Rest aus den Gläsern gekratzt. Bei uns gibt es das Schichtdessert bevorzugt an den Feiertagen, da es sich gut am Vorabend vorbereiten lässt.

1) Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Den Apfelsaft mit den Zimtstangen, 1–2 EL Vanillezucker und dem Sternanis erwärmen. Die Apfelwürfel dazugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln, bis die Äpfel weich werden und die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Die Gewürze entnehmen, die Mandelstifte unterheben und abkühlen lassen.

2) Für die Creme zunächst die Sahne mit 2 EL Vanillezucker und dem Zucker steif schlagen. Dann den Mascarpone nach und nach untermengen und alles für ein paar Minuten kalt stellen.

3) Die Haferkekse für den Boden in einem Mixer zerkleinern. Die Butter im Topf langsam schmelzen und die zerkleinerten Kekse zugeben. Alles gut verrühren, in kleine-

re Dessertgläser geben und mit einem Löffelrücken festdrücken. Auf den Keksboden folgt eine Schicht Apfelmasse und darauf dann die Mascarpone-Creme.

TIPP Der Nachtsch kann bereits am Vorabend vorbereitet werden. Am besten 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen.

Wunderschöne Winterzeit



In meinem Buch geht es darum, einfache, schnelle Wohlfühlrezepte der kalten Jahreszeit im eigenen Zuhause gebührend zu zelebrieren. Ob allein, mit der Familie oder mit Freunden: Lasst uns wieder die kleinen Dinge im Leben wertschätzen und verschenken. Lasst uns Zeit nehmen – gemeinsam oder auch für uns selbst – und lasst uns doch einfach mit einer großen Tasse Gewürzschokolade beginnen und die wunderbare Winterzeit genießen.



Wunderschöne Winterzeit
Vom Backen, Kochen und Schenken
in der kalten Jahreszeit
200 S., Hardcover
€ 30,- [D] / ISBN 978-3-7995-1580-1

*Weihnachtliche
Koch- und Backideen
mit Aah- und Ooh-
Garantie ...*



**Wunderbare
Weihnachtskuchen und mehr**
Traumhaft backen für die Festtage
136 S., Hardcover
mit Goldfolienprägung
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1991-5

Rund um Advent und Weihnachten schnürt uns Belinda Hausner mit diesem zauberhaften Buch ein köstlich süßes Überlebenspaket. Sie präsentiert uns ihre besten Rezeptideen für wunderbare Kuchen, Torten und Plätzchen, warme Wintergetränke und süße Ideen für weihnachtliche Desserts.

Der Herbst hatte schon immer etwas Magisches für mich. Lange Spaziergänge durch Herbstlaub an immer kürzer werdenden Tagen, nasse Gummistiefel im Hausflur und ein riesengroßer Topf mit dampfender Kürbissuppe machen für mich einen Herbsttag perfekt. Auch wenn ich an die Vorweihnachtszeit meiner Kindheit denke, kann man, glaube ich, heute noch ein Funkeln in meinen Augen sehen. Ganze Tage, die wir mit unseren Schlitten im Schnee verbracht haben, eine heiße Tasse Kakao zu Hause, echte Klassiker auf dem Plätzchenteller oder der lauwarme, selbst gebackene Hefezopf meiner Mutter – das sind die ersten Erinnerungen, die ich abrufen kann.

Wer singt denn da?

Vögel machen glücklich. Das behaupte nicht nur ich – das belegt auch eine Studie, für die 1000 Menschen in 26 Ländern befragt wurden. Ein Forscherteam des Senckenberg Forschungszentrums für Biodiversität hat herausgefunden: »Zehn Prozent mehr Vogelarten in der Umgebung steigern die Lebenszufriedenheit der Menschen mindestens genauso stark wie eine Erhöhung des Einkommens in gleicher Größe. Die glücklichsten Europäer und Europäerinnen sind diejenigen, die in ihrem tagtäglichen Leben viele verschiedene Vogelarten erleben können oder in einer naturnahen Umgebung leben, in der viele Arten beheimatet sind.«

A

Artenschutz und Naturschutz sind also nicht nur wichtig für die Flora und Fauna, sondern tatsächlich auch für uns. Auch wir brauchen Biodiversität, um glücklich zu sein. Noch glücklicher macht es übrigens, nicht nur in einer Umgebung zu wohnen, in der es viele Vogelarten gibt, sondern auch, Vögel zu beobachten. In England oder den USA ist das sogenannte »Birdwatching« bereits seit vielen Jahren eine beliebte Freizeitbeschäftigung, der bisweilen sogar ganze Familien nachgehen. Meine Familie habe ich definitiv mit dem Birdwatcher-Virus infiziert!

PAUL WERNICKE

Vögel verstehen

Was uns die Vögel über uns und unsere Umwelt verraten
174 S., Hardcover, zahlreiche historische Abbildungen
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-1978-6



ÜBER DEN AUTOR



Paul Wernicke

ist Wildnispädagoge in Brandenburg; er leitet die Wildnisschule Hoher Fläming. Über seine Erfahrungen und Beobachtungen mit der Vogelwelt berichtet er in seinem Podcast »Nachrichten vom geflügelten Volk«.

ÜBER DIE AUTORIN



Kathrin Blum

ist Wildnispädagogin, Autorin und Bloggerin. Auf ihrer Seite »Waldweg« bietet sie off- und online unter anderem Jahreskreiskurse für Frauen und Seminare zur Naturverbindung an. Zuletzt erschien ihr Buch »Der Baumsammler« bei Rowohlt.

Lebe gut



PODCAST

Lebe gut - Der Podcast:
Vögel verstehen
Was uns die Vögel über uns und unsere Umwelt verraten





Nachtigall

LUSCINIA MEGARHYNCHOS

Eigentlich singt sie auch am Tag, doch da fällt ihr Gesang nicht so auf. Das ist auch unseren Vorfahren so gegangen, das Wort Nachtigall geht wahrscheinlich auf ein westgermanisches Wort zurück, das »Nachtsängerin« bedeutet.

Sie ist einer der Vögel, die Poesie und Kunst am meisten beeinflusst haben, vermag uns doch ihr Gesang wahrlich zu verzaubern. Die Nachtigall selbst haben allerdings die Wenigsten je erblickt. Denn sie ist ein Zugvogel, sie kommt erst, wenn alles schon recht grün ist und fliegt ab, bevor die Blätter fallen.

Wenn man sie dann doch mal zu Gesicht bekommt, ist das meist von einer Überraschung begleitet. Sie ist kleiner, als man denkt, und sieht auf den ersten Blick recht unscheinbar aus. Bei näherem Hinsehen erkennt man, dass das rotbraune Gefieder einen samtig-seidigen Glanz hat, das macht sie wunderschön. Auch ihre großen, schwarzen Knopfaugen, die in der Nacht besonders gut sehen können, lassen das Herz immer wieder schmelzen.

Es ist übrigens gar nicht so schwer, sie zu sehen, man muss sich nur ein bisschen Zeit nehmen und wissen, wo man suchen muss: in dichten Hecken. Keine Kirschlorbeerhecken, sondern richtig eng verzweigte, buschige und dornige Hecken voller Schlehen, Weißdorn und Hagebutten. Wenn man sich dann eine Stelle sucht, wo man ein wenig in die Hecke reinschauen kann, wird man früher oder später eine Nachtigall entdecken. Denn dort sitzt sie – eigentlich ein Er, denn bei den Nachtigallen singen nur die Männchen, und das aus voller Kehle. Sie singen von Anfang April 5–6 Wochen lang bis Anfang/Mitte Juni sehr intensiv, dann verstummen sie. Früher habe ich angenommen, dass sie schon weg seien, bis mir klar wurde, dass dieses seltsame Schnarren im Juli auch der Nachtigall zuzuordnen ist. Im August/September macht sie sich schon wieder auf den Weg nach Afrika. Gefährdet ist sie eigentlich nicht, wenn da nur nicht das ewige Bestreben der Menschen wäre, ihren Garten aufzuräumen und die alten, traditionellen Hecken durch immergrünen Kirschlorbeer zu ersetzen. Denn darin fühlt sich die Nachtigall nicht zu Hause, hier singt sie nicht.

REIHE

Wissenswertes
& Kurioses
AUS DER
NATUR



Heimische Vögel

64 S., Hardcover

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1973-1



Pilze

64 S., Hardcover

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1974-8



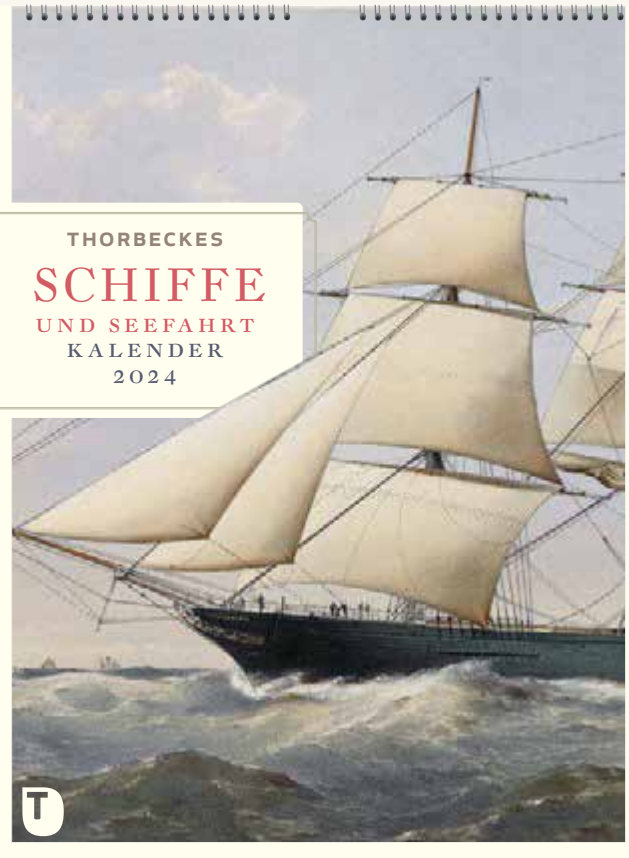
Bienen

64 S., Hardcover

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-1549-8

D

Die Geschichte der Schifffahrt ist voller Abenteuer und Entdeckungen. Und immer versuchten die Menschen, den Naturgewalten mit erstaunlichen technischen Entwicklungen zu begegnen. Die unvergleichliche Verbindung zwischen der Schönheit des Meeres und der menschlichen Technik hat schon viele Maler und Zeichner inspiriert. Ihre Bilder erzählen von einer vergangenen Zeit, die bis heute nachwirkt. Tauchen Sie ein in die Welt der Seefahrt, entdecken Sie stolze Segelschiffe, alte Fischerboote sowie luxuriöse Kreuzfahrtschiffe.

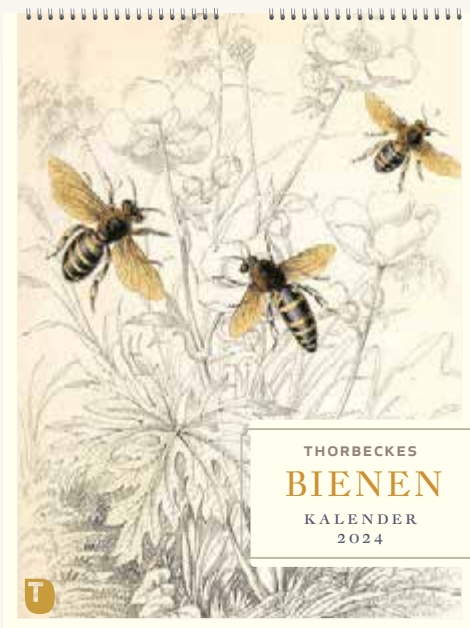


Thorbeckes Schiffe- und Seefahrt-Kalender 2024
 56 Blätter mit historischen Abbildungen
 Spiralbindung, 24 x 32 cm
 € 24,- [UVP]
 ISBN 978-3-7995-1976-2



THORBECKES

historische Wochenkalender

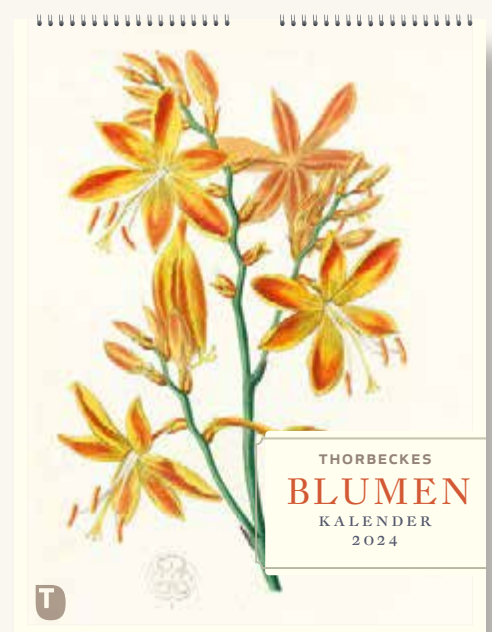


**Thorbeckes
Bienen-Kalender 2024**
56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP]
ISBN 978-3-7995-1975-5



M

Mit prachtvollen Abbildungen führt der Thorbecke Blumen-Kalender durch das Jahr 2024 und bietet Woche für Woche Wissenswertes über die schönsten Wild- und Gartenblumen. Und die historischen Abbildungen sorgen dafür, dass die Woche nicht schnell genug vergehen kann – denn dann darf wieder auf die nächste Wochenseite geblättert werden.



**Thorbeckes
Blumen-Kalender 2024**
56 Blätter mit historischen Abbildungen
Spiralbindung, 24 x 32 cm
€ 24,- [UVP]
ISBN 978-3-7995-1581-8

D

Die Welt der Bienen ist voller Wunder. Das kleine Volk, von dem so vieles in unserer Welt abhängt, hat die Menschen schon immer begeistert. Anhand von historischen Abbildungen lernen Sie Woche für Woche Neues über das Leben der Bienen, ihre wilden Verwandten, die wichtigsten Bienenpflanzen und Traditionen der Imkerei. Eine blumenreiche, liebevoll gestaltete Reise durch die Natur!

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

A An Dezembertagen

ANNE STEINWART

An Dezembertagen kann es sein,
dass es abends freundlich klopft,
dass Besuch kommt unverhofft,
dass dir jemand Himmelstorte backt
und die dicksten Nüsse knackt,
dass er dir ein Lied mitbringt
und von seinen Träumen singt.

An Dezembertagen kann es sein,
dass Menschen plötzlich Flügel tragen
und nach Herzenswünschen fragen.
Riesen werden sanft und klein,
laden alle Zwerge ein.
Dezember müsst es immer sein.

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Frühjahrsausgabe



erscheint im
März 2024

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE



VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice
Hauptstr. 37
D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900647



Ein Weihnachtslesebuch, wie
man es sich wünscht: Liebevoll
gestaltet, lädt es mit seinen Ge-
dichten und Geschichten zum
Schmökern und Vorlesen in der
kalten Jahreszeit ein. Oswald
von Wolkenstein singt ein Weih-
nachtslied, Mascha Kaléko
schmückt ihren Baum, zwei jun-
ge Liebende suchen füreinander
das perfekte Geschenk und vier
Schwestern verbringen die Fest-
tage einmal anders als geplant ...

Dezember müsst es immer sein
240 S., Hardcover mit Leseband,
Goldfolienprägung und Farbschnitt,
mit vielen farbigen Abbildungen
€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1495-5

