

Lebe gut

Ihr neues Magazin

Nr. 34 **Frühjahr / Sommer 2026**

www.lebe-gut-magazin.de



© JAMES CHOU / I-STOCK

**WILD. KRÄUTER.
VIELFALT.**

*Kreative Küche mit
32 Wildkräutern*

**2026
FRANZISKUSJAHR**

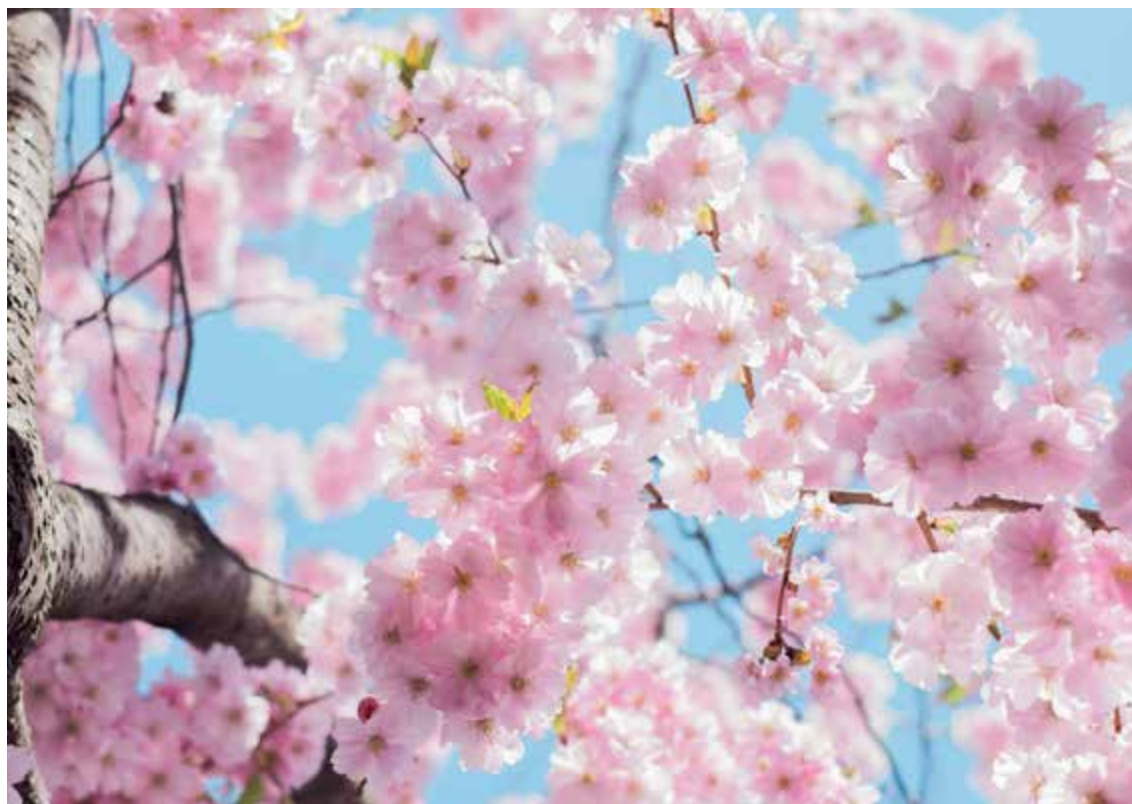
*Franz von Assisi –
aktueller denn je*

**BAND FÜRS
LEBEN**

*Schwierige
Geschwisterbeziehungen*



© PRIVAT



© ARNO SMIT/UNSPLASH

IMPRESSUM

Das Kundenmagazin erscheint
in der Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG

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

Sitz der Gesellschaft: Ostfildern-Ruit
Handelsregister Stuttgart HRB 210919
UsSt-Ident.Nr.: DE 147 799 617660
Vorstand: Ulrich Peters
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Clemens 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 Grünwald Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
© Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag
AG, Ostfildern
© Schwabenverlag AG, Ostfildern

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Verlagsgruppe Patmos
der Schwabenverlag AG, Ostfildern.
Hergestellt in Deutschland
Preisstand Februar 2026
Preis- und Ausstattungs-
änderungen vorbehalten.

Das Frühlingsversprechen

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Hauch von Frühling liegt in der Luft. Die Natur
lebt neu auf – und wir mit ihr. Aber woher rührt
der Zauber, der nach den berühmten Worten von
Hermann Hesse, jedem, auch dem Frühlingsanfang
innewohnt?

Ich glaube, es liegt daran, dass wir einen Augen-
blick großer Offenheit erleben, den besonderen
Moment eines neuen Aufbruchs. Die winterliche
Welt hat ein Ende. Wir können sie hinter uns
lassen. Endlich soll und kann etwas anderes
beginnen. Nichts muss so bleiben wie es ist, auch
wir nicht. Alles ist möglich. Alles kann neu werden.
Ein größeres Versprechen gibt es kaum. Das ist das
Frühlingsversprechen, das uns allen gilt, immer neu.

Mögen die Welt und die Zeiten sein, wie sie
sind. Wir können uns neu ausrichten und nach
vorne schauen, einfach nach vorne – vielleicht
nicht ganz unbeschwert, aber doch voller
Zuversicht, die Chance auf einen neuen Anfang
geschenkt zu bekommen. *Lebe gut* lädt Sie
ein, versuchen Sie es doch einfach einmal mit
dem Frühlingsversprechen. Es ändert alles.
Versprochen,

meint

Ihr Ulrich Peters
VERLAGSGRUPPE PATMOS
Vorstand

Inhalt

LEBENS RAT & LEBENSHILFE

- 4 Autisten – Klischee & Wirklichkeit**
Die Darstellung von Autismus in Film, Serie und Literatur – ein authentischer Einblick von einem Autisten



- 6 Der Weg in die Freiheit**
Schwierige Geschwisterbeziehungen und wie man sie bewältigt
- 8 Wie ein Schmetterling auf meiner Hand ...**
Wie Leid uns nicht überwältigt, sondern weiterbringt

ZEITGESCHICHTE

- 10 Wenn der amerikanische Traum zerbricht**
Donald Trump und der 250. Geburtstag der USA



LEBENSINSPIRATIONEN

- 12 Die Rotkohl-Therapie**
Von der Schönheit des Lebens in all seinen Facetten
- 14 Heute heiter bis glücklich**
Für GuteLauneZeiten, DrunterUndDrüber-Zeiten, SchlechtWetterZeiten, GlücksZeiten, AusZeiten

FRÜHJAHR- UND SOMMERKÜCHE

- 16 Wild.Kräuter.Vielfalt**
Unser wilder Weg zu den Wildkräutern
- 18 Meze, Tapas, Antipasti**
So schmeckt der Sommerurlaub!



- 20 Und, wie isst Du so?**
Achtsam kochen und genießen – mit Meditationen, Yoga- und Achtsamkeitsübungen

FRANZISKUSJAHR 2026

- 22 Franz von Assisi**
Mensch, Ordensgründer, Wegweiser



PARIS

- 24 A Paris, quand un amour fleurit ...**
Spaziergänge durch das unbekannte Paris – und durch seine Bistros
-



Autisten

Klischee & Wirklichkeit

© SHUTTERSTOCK AI GENERATOR

Seit »Rain Man« 1988 in die Kinos kam, ist Autismus ein popkulturelles Phänomen in Romanen, Filmen und Serien. Figuren wie Sherlock Holmes, Mister Spock, Temperance Brennan oder Sheldon Cooper zeigen Eigenschaften, die an Autismus erinnern – oft faszinierend, manchmal klischeehaft.

Ulrich Merkl, selbst Autist und Autor des Erfolgsbuches »Die unglaubliche Welt genialer Menschen mit Autismus«, spürt in seinem neuen Werk der Darstellung von Autisten und Autistinnen in der Popkultur nach und fokussiert sich auf die Fragen: Wie prägen diese Figuren unser Bild von Autismus? Fördern sie Verständnis – oder verfestigen sie Vorurteile? Und wie empfinden Menschen im Autismus-Spektrum selbst diese Darstellungen? Ein kluges, spannendes und unterhaltsames Buch über Mythos und Wirklichkeit – und über die Kunst, das Anderssein zu verstehen.

LEBE GUT: Weshalb faszinieren uns Autisten? Was haben sie, was Nichtautisten fehlt?

Ulrich Merkl: Autisten faszinieren, weil sie so ganz anders sind. Schon als Kinder haben sie die intellektuelle Reife von Erwachsenen. Sie sind unabhängig von Gruppenzwang, Konventionen, Emotionen, halten sich ausschließlich an Fakten und Logik. Sie tun nicht, was »man« tut, sondern was sie für richtig halten. Sie haben die Fähigkeit, enorme Informationsmengen zu speichern und komplexe Zusammenhänge in kürzester Zeit zu erfassen, sind originell und kreativ. Sie haben höchste moralische Werte, lügen und betrügen nicht, denken nicht an den eigenen Vorteil. Auf »normale« Menschen wirkt ein solches Verhalten befremdlich und kaum nachvollziehbar – weshalb Autisten in der Literatur oft als »Außerirdische« oder als Wesen »von einem anderen Planeten« beschrieben werden. Will man die Formulierung verwenden, so »fehlt« beiden

Gruppen etwas: Den Nichtautisten fehlt oft die Fähigkeit, zwischen Logik und Emotionen zu trennen und eine nüchterne Meta-Ebene einzunehmen – was oft zu irrationalen Handeln führt. Den Autisten wiederum fehlt die sozial-kommunikative Geschmeidigkeit – das Resultat ist soziales Scheitern. Da sich beide Gruppen in ihrem Wesenskern nicht ändern können, wäre es am klügsten, sie nicht als Gegensätze zu begreifen, sondern als einander ergänzende Puzzleteile, die erst gemeinsam ein sinnvolles Ganzes ergeben. Anstatt einander Defizite vorzuhalten, sollten Neurotypische und Autisten voneinander lernen.

Weshalb schlägt sich gerade Autismus auf besondere Art und Weise in der Popkultur nieder – im Gegensatz zu vielen anderen psychischen Störungen?

Anders als Schizophrene, Depressive oder Zwangserkrankte werden Autisten nicht ausschließlich als »krank« oder »defekt« inszeniert. Zum Autismus ge-

hören – in der Realität wie im Film – nämlich auch Begabungen und sympathische Eigenschaften. So wie Asperger-Autisten im wirklichen Leben mit Intelligenz, Humor, Charme und sachlicher Höflichkeit punkten, haben auch Drehbuchautoren und Publikum »den Autisten« ins Herz geschlossen: naiv, aber klug. Eigensinnig, aber gutmütig. Skurril, aber kreativ. Schusselig, aber ehrlich. Etwas langweilig, aber auch erfrischend anders. Autisten sind weder gefährlich noch gewalttätig. Genau wie ihre realen Vorbilder sind auch die Film-Autisten fast immer die Harmlosen, Naiven, Guten – kreative Nerds, originell, hilfsbereit, etwas weltfremd, aber sympathisch.

Sehen Autisten ihren Autismus tatsächlich als eine Störung – in der Literatur wird immerhin von einer »tiefgreifenden neurologischen Entwicklungsstörung« gesprochen – oder nur als ein Anderssein? Empfinden sie ihn als Mangel – oder sogar als Bereicherung?

Autismus ist keine Krankheit, sondern eine angeborene neuropsychologische Disposition. Er gehört zur Persönlichkeit, genau wie Geschlecht, Augenfarbe oder Stimme. Viele Autisten empfinden ihn daher nicht als Defizit, sondern als Bestandteil ihrer Identität. Ähnlich wie homosexuelle Menschen nicht heterosexuell sein wollen, Linkshänder nicht rechtshändig sein möchten oder blinde Menschen ihre Wahrnehmungsweise oft nicht als Mangel begreifen, weil sie von Geburt an nie anders waren. Ließe sich Autismus »wegoperieren«, dann bliebe von der ursprünglichen Persönlichkeit nicht viel übrig – die Betroffenen wären nicht mehr sie selbst.

»Behinderung« oder »Defizit« liegen nicht allein im Individuum, sondern vor allem in den Zumutungen der Gesellschaft. Die meisten Autisten erleben sich in den eigenen vier Wänden nicht als behindert; »falsch« oder »fehlerhaft« werden sie erst in dem Moment, in dem sie den sozialen Raum betreten. Im inneren Erleben ist Autismus kein Mangel, sondern eine Superkraft: Scharfsinn, Intelligenz, Kreativität, intensive Wahrnehmung, Unabhängigkeit von Emotionen und Mainstream, eine konsequent faktenbasierte Weltsicht. Nach außen hingegen, im Alltag, kann Autismus gravierende Folgen haben: sozial-kommunikative Brüche, Missverständnisse, gesundheitliche Belastungen, Depressionen, Arbeitslosigkeit, Verarmung und Isolation.

Von den vielen bekannten Persönlichkeiten, die Sie in Ihrem Buch als von Autismus Betroffene beleuchten – welche Prominenten beeindrucken Sie am meisten und weshalb?

Ludwig van Beethoven: nicht nur als Komponist, sondern auch als Mensch. Er war radikal authentisch, ehrlich und prinzipientreu – wodurch er es sich mit allen verdarb und am Rande des Existenzminimums lebte. Thomas Jefferson: Als dritter US-Präsident traf er Entscheidungen, von denen die USA bis heute profitieren. Glücklicherweise gab es damals noch kein Fernsehen – Jefferson wäre dort aufgrund seiner autistischen Eigenheiten rasch gescheitert.

Und bitte nicht erschrecken: Elon Musk: Ich verachte seine reaktionäre Gesinnung, seine Nähe zu Trump, seine sozialen Grausamkeiten, aber als Unternehmer, Ingenieur und technologischer Visionär ist er ein Ausnahmegenie, dessen weltverändernde Leistungen vielfach unterschätzt werden.

Burnout, ADHS, Narzissmus ... Unsere Öffentlichkeit ist, so scheint es, geradezu süchtig nach immer neuen psychischen Auffälligkeiten, die umgehend »gelabelt« und medial breit beleuchtet werden – was ihnen prompt die Aura des Wichtigen gibt. Und was früher eher schambesetzt war, gilt heute schon beinahe als chic. Haben Sie den Eindruck, dass sich Autismus in diese Riege der Modediagnosen einreicht?

Dass Autismus in den letzten Jahrzehnten häufiger diagnostiziert wird, liegt nicht an einem Anstieg der Betroffenen oder an einer Verwässerung des Begriffs, sondern am wachsenden gesellschaftlichen Bewusstsein, am verbesserten Wissen und daran, dass immer mehr Betroffene im Erwachsenenalter diagnostiziert werden. Früher wie heute waren und sind rund 2 % aller Menschen von einer Form des Autismus betroffen; es fehlten lediglich passende Diagnosekriterien und die Terminologie. Was einst als »Schrulligkeit« galt, wird heute als Ausdruck von Neurodiversität verstanden. Wer früher als »Nerd«, »Spinner« oder »Exzentriker« galt, wird heute häufig dem Autismus-Spektrum zugeordnet.

Autismus wird oft als »Modediagnose« abgetan, weil einzelne Merkmale auch bei neurotypischen Menschen vorkommen – etwa Rückzugsbedürfnis, eine Abneigung gegen Berührungen oder erhöhte Geräuschempfindlichkeit. Bei Autisten ist jedoch ein ganzer Cluster von etwa 20 bis 30 Symptomen dauerhaft präsent und prägt ihr Leben entscheidend. Wirklich kompetent sind hier nur kompetente Psychotherapeuten und die Betroffenen selbst. Alle anderen sollten diesen Experten zuhören, statt eigene Theorien zu entwickeln. Das populärpsychologische und pseudowissenschaftliche Geplapper in sozialen Medien ist verantwortungslos,

irreführend und schädlich. Allen Nichtautisten, die sich für zu »normal« oder zu »durchschnittlich« halten und sich ein besonderes Label wünschen, sei gesagt: Autismus ist kein erstrebenswerter Zustand. »Normale« Menschen wissen nicht, wie gut es ihnen geht und wie privilegiert sie sind – weil sie in einer Gesellschaft leben, die von und für Nichtautisten gestaltet wurde.



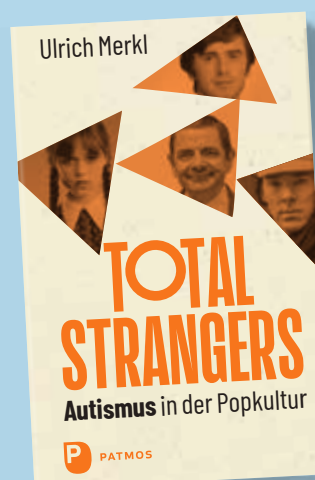
Dr. Ulrich Merkl,

geboren 1965, studierte Kunstgeschichte, Klassische Archäologie und Romanistik und ist als freiberuflicher Autor tätig.

Seit 2017 weiß er, dass er von Asperger-Autismus betroffen ist. Besuchen Sie den Autor auf seinem Blog www.ulrichmerkl.de. Zuletzt von ihm bei Patmos erschienen: »Die unglaubliche Welt genialer Menschen mit Autismus« (2024)

Total Strangers

Autismus in der Popkultur:
Medien, Mythen, Menschen
352 S. mit 11 Abbildungen
Hardcover, 14 × 22 cm
€ 25,- [D]
ISBN 978-3-8436-1611-9





© BRICOLAGE/SHUTTERSTOCK

Der Weg in die FREIHEIT

Rivalitäten unter Geschwistern ist nicht ungewöhnlich. Wie schon die biblische Geschichte von Kain und Abel zeigt, gab es sie früher – und es gibt sie bis heute. Wer selbst nicht betroffen ist, kennt Freunde oder Bekannte, die ihr Leben lang in Geschwisterkonflikte verstrickt bleiben. Schwierige Geschwisterbeziehungen gehen meist auf unbewältigte Verletzungen in der Kindheit zurück – ein Grund, warum die Wucht der Gefühle oft so groß ist. Denn

diese Wunden wollen geheilt werden. Mit Hilfe von anschaulichen Fallgeschichten beschreibt Heinz-Peter Röhr in seinem neuen Buch typische Geschwisterkonflikte und zeigt vor dem Hintergrund seiner langjährigen psychotherapeutischen Arbeit Wege auf, sich aus den frühen Fesseln der Geschwisterkonflikte zu befreien und zu mehr Freude und Leichtigkeit im Leben zu finden.

EINLEITUNG

»Alle Menschen werden Brüder ...« lautet die berühmte Liedzeile aus Beethovens 9. Symphonie. Was aber bedeutet es, Brüder bzw. Schwestern zu werden? Konkurrenz, Streit und Neid? Oder Miteinander, Verständnis, Vertrauen, Zuversicht und Unterstützung?

Familie sehen wir im Allgemeinen als einen Hort der Zuneigung, des Vertrauens, der Wärme, des Wachstums und der Liebe. Zumal, wenn es sich um eine stabile Familie handelt. Dann ist sie der beste Rahmen für eine gelingende Entwicklung zu einer reifen Persönlichkeit und vermittelt Kindern, auf dieser Welt willkommen zu sein. Dies bedeutet allerdings nicht, dass es keinerlei Konflikte geben darf, die zum Reifen und Wachsen ja dazugehören.

In meinem Buch geht es um Probleme, die so alt sind wie die Menschheit selbst: *Geschwisterrivalität und schwierige Geschwisterbeziehungen*. Und nicht selten überrascht die Wucht der Gefühle, die sie verursachen. Kaum etwas kann Wut, Hass und Neid stärker erzeugen als Geschwisterrivalität. Sie kann ernste emotionale Konflikte auslösen und das Leben massiv beeinträchtigen. Lebensfreude, Gelassenheit, Zufriedenheit und Sicherheit sind blockiert. Ansonsten friedliche Menschen »sehen plötzlich rot«, wenn sie als Erwachsene mit einem Geschwister konfrontiert sind, mit dem es einen Konkurrenzkonflikt gibt. Denn die Beziehungen zu den Geschwistern sind »Primärbeziehungen«, wie die zu Vater oder Mutter. Man kann sie sich nicht aussuchen wie etwa Freunde oder sonstige soziale Beziehungen. Man hat sie tatsächlich lebenslänglich, nur der Tod kann trennen, wobei man sagen muss, dass die Problematik dieser Beziehungen über den Tod hinausreichen kann, wenn Dinge noch offen geblieben sind und ein Streit beigelegt. Selbst wenn mein Bruder wegen Mordes im Gefängnis ist oder jahrelang keine Begegnung existiert, bleibt er trotzdem mein Bruder. Leider dauert die Zwietracht auch dann an, wenn man den Kontakt radikal abbricht. Ein Gedanke genügt, und schon ist der Konflikt wieder präsent, mitsamt

allen negativen Gefühlen. Da es sich um eine Primärbeziehung handelt, wird man sie nicht wirklich beenden können, die innere Verbindung bleibt. Zu Geschwistern haben die meisten Menschen die längste Beziehung in ihrem Leben.

Wenn positive und negative Gefühle gleichzeitig vorhanden sind, spricht man von Ambivalenz, und diese ist ein zentrales Merkmal von Geschwisterbeziehungen. Nahezu jeder hat positive und negative Erfahrungen mit Bruder oder Schwester. Hier entsteht mitunter Verwirrung, solche Beziehungen sind kompliziert. *Daher ist das vordringliche Ziel, für Klarheit zu sorgen.*

Die Tatsache, dass es sich um eine Primärbeziehung handelt, erschwert in vielen Fällen das Finden einer guten Distanz. Und dennoch können auch solche/schwierige Geschwisterbeziehungen gelingen. Nicht nur die Eltern prägen die Persönlichkeitsentwicklung, es wird deutlich werden, wie sehr Geschwister die eigene Entwicklung prägen können, und wie lohnend es sein kann, die Geschwisterbeziehungen zu klären. Folgende Fragen sind dabei von Relevanz:

- Was kann man tun, wenn die Beziehung zu einem Geschwisterkind gestört oder besonders schwierig ist?
- Warum ist es mitunter nicht leicht, einen Abstand zu seinen Geschwistern zu finden, der sich richtig anfühlt?
- Was kann man tun, wenn Bruder oder Schwester suchtkrank ist oder eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat?
- Warum ist das Erben oft so schwierig, und wie kann man sich gut arrangieren?

Heinz-Peter Röhr gibt Antworten, die überraschen und neue Perspektiven aufzeigen. Meist stehen sie im Zusammenhang mit Verletzungen aus der Kindheit, die geheilt werden wollen. Insgesamt wird klar werden, dass Geschwister Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung haben, insbesondere auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Die Bearbeitung der Geschwisterkonflikte ist in vielen Fällen ein Weg in die Freiheit.



Heinz-Peter Röhr

ist Pädagoge und war über dreißig Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg/ Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Im Patmos Verlag hat er viele sehr erfolgreiche Ratgeber u. a. zu den Themen Narzissmus, Selbstwert, Selbstliebe, emotionale Abhängigkeit, Borderline und Sucht veröffentlicht.



Schwierige Geschwisterbeziehungen und wie man sie bewältigt

160 S., durchgehend zweifarbig, Paperback
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1651-5

Wie ein Schmetterling auf meiner Hand ...



© VIKTOR GLADKOV / ISTOCK

Leidvolle Situationen vertragen keinen billigen Trost. Aber auch leidvolle Situationen können positive Auswirkungen haben. Lukas Niederberger begleitet viele Menschen in Not. Und auch mit seiner eigenen Leidensgeschichte geht er offen um. Dabei hat er gelernt, Leidenssituationen aus ungewohnten Blickwinkeln neu zu sehen. Und er hat die Erfahrung gemacht, dass Leid uns nicht überwältigen muss – sondern sogar weiterbringen kann. Sinn herbeizureden, wo Empörung am Platz wäre, hilft jedoch nicht weiter. Sinn kann sich jedoch wie ein Schmetterling unverhofft auf uns niederlassen, gerade weil wir im Leiden nicht nach Sinn jagen.

TEXTAUSZUG:

»Dieses Buch überrascht. Es fragt nach einem Sinn im Leben, wo er sonst kaum gesucht wird. Die Sinnfrage zielt in der Regel auf Werte, die mit Erfüllung und Glück, aber nicht mit Leiden in Zusammenhang gebracht werden. Leiden soll möglichst vermieden werden, um sinnvoll leben zu können. Zwar kann Leiden als Anlass genommen werden, um die Sinnfrage zu stellen, aber nicht, um die Leiden zu lösen. Lukas Niederberger gibt sich damit nicht zufrieden. Für ihn ist Leiden nicht nur ein Appell, sich und seinen Umgang mit der Umwelt zu verändern. Mitten im Leiden – so seine Erfahrung – kann sich auch Sinn offenbaren. Nicht dass Leiden sinnvoll wäre, aber in Leidensmomenten kann sich Sinn unverhofft aus einer neuen Perspektive erschließen. Davon zeugen 23 Beispiele, die Lukas Niederberger aus dem Leben greift. So kann sein erstes Beispiel, die Langeweile, nicht nur auf einen Mangel an Reizen und Interessen hinweisen. Sie kann als Anregung dienen, aufmerksamer und achtsamer für Kleines und Feines zu werden oder als akzeptierte »lange Weile« eine Voraussetzung für Kreativität und Spiritualität sein.

Wer die Anregungen von Lukas Niederberger annimmt, ist eingeladen, weiterzudenken und zu fragen, inwieweit die menschliche Leidensfähigkeit eine Bereitschaft und Offenheit voraussetzt, sich dem Leben in all seinen Facetten zu stellen. Würde sie fehlen, könnte sich der Mensch schwerlich mitfühlend mit anderen Menschen verbinden. Auch wäre zu bedenken, inwieweit die heute erhoffte Leidensunfähigkeit – ähnlich wie die erwünschte Unverletzlichkeit – die zwischenmenschliche und persönliche Entwicklung beeinträchtigen würde. Leidlose Menschen wären nicht nur vermehrt gegen außen abgegrenzt und in sich eingeschlossen. Sie hätten auch keine bewegende Geschichte und kein verletzbares Gesicht, das die Mitmenschen zur Übernahme von Verantwortung aufruft. Sie hätten zudem keinen Ansporn, die existenzielle Leere, die einigen im Buch angeführten Formen des Leidens zu Grunde liegt, zu überwinden. Das heißt aber nicht, dass Leiden schöngeredet werden darf. Vielmehr muss alles dafür getan werden, schweres und anhal-

tendes Leiden zu verhindern. Die Anerkennung der Leidensfähigkeit des Menschen erlaubt keine Gleichgültigkeit, sondern kommt einem Aufruf zur sozialen Gerechtigkeit und Mitmenschlichkeit gleich. So verstehe ich auch dieses anregende Buch von Lukas Niederberger. Hier wird kein Sinn herbeigeredet, wo Empörung am Platz wäre. Das Buch hilft – basierend auf den langjährigen Erfahrungen des Autors – jedoch, Leidenssituationen bei sich selbst oder bei Mitmenschen aus ungewohnten Blickwinkeln neu zu sehen. Das ist umso wertvoller, da Lukas Niederberger viele Menschen in Not begleitet und auch mit seiner eigenen Leidenserfahrung offen umgeht.«

Dr. Daniel Hell
Psychiater und Psychotherapeut, emeritierter
Professor für Psychiatrie an der Universität
Zürich



Vom Leisten zum Leben
Müßiggang ist aller Tugenden Anfang
176 S., Hardcover mit Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1604-1

Dieses Buch stellt vermeintliche Laster wie Lust und Genuss, Langsamkeit und Langeweile, Muße und Müßiggang in ein neues Licht. Und es ermutigt zu einem selbstbestimmteren und kreativeren Leben im Einklang mit sich selbst.

**Sinn findet uns,
wo wir ihn nicht suchen**
Wie Leid uns nicht überwältigt,
sondern weiterbringt
144 S., Hardcover mit Leseband
€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1636-2

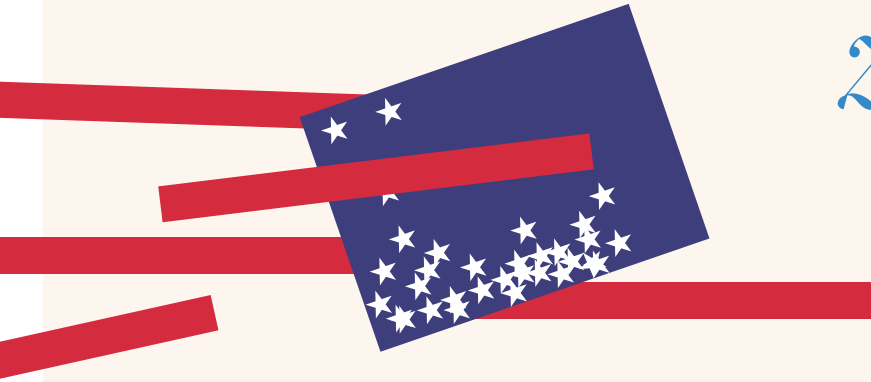


Lukas Niederberger

leitet das spirituelle Bildungszentrum Landguet Ried bei Bern. Er ist Philosoph und Theologe, Kursleiter, Ritualbegleiter und Buchautor. 1995–2008 leitete der ehemalige Jesuit das Bildungszentrum Lassalle-Haus für Spiritualität, interreligiösen Dialog und soziale Verantwortung. 2013–2022 förderte und erforschte er als Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) das zivilgesellschaftliche Engagement und den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Weitere Infos unter
LUKASNIEDERBERGER.CH

Wenn der Amerikanische Traum zerbricht



2026 feiern die Vereinigten Staaten den 250. Geburtstag ihrer Gründung. Andreas G. Weiß hat in seinem Buch »Donald Trump: Du sollst keine anderen Götter neben mir haben« bereits 2019 die tiefgreifende Erosion der amerikanischen Gesellschaft helllichtig skizziert, die 2025 mit der zweiten Amtszeit Trumps offensichtlich geworden ist. Sein neues Buch erzählt die Geschichte des »Amerikanischen Traums« als dem religiöspolitischen Mythos einer »heiligen Nation« und wie dieser Traum vor unseren Augen zerbricht. »Donald Trump hat das Amerika der Illusionen nicht zerstört – er hat es entlarvt. Am Ende des Traums beginnt vielleicht das Erwachen – und mit ihm eine neue Suche nach Bedeutung.«

LEBE GUT: Make America great again – das war offensichtlich der Wunsch der Mehrheit der US-Amerikaner, die Donald Trump mit ihrer Stimme zur zweiten Präsidentschaft verholfen haben. Ist bzw. war die USA tatsächlich nicht mehr groß? Nicht mehr großartig?

Andreas G. Weiß: Zunächst wäre wohl zu klären, was denn genau unter diesem »great« verstanden wird/wurde. Nicht nur Trump, sondern auch viele andere PolitikerInnen verwenden diese Sprachform, ohne genau zu beschreiben, was denn früher so großartig war, heute aber nicht mehr so sei.

Tatsächlich hat sich in den letzten Jahrzehnten im Weltbild der USA und vieler BürgerInnen dort einiges geändert – und zwar vor allem in der Selbstwahrnehmung: Noch bis in die 1980er Jahre war der Selbstanspruch, die uneingeschränkte Führungsrolle und der scheinbar unantastbare Wohlstand in den USA (zumindest wie er gerne nach außen präsentiert wurde) unhinterfragt.

In den letzten Jahren sind jedoch Risse in diese Selbstverständlichkeit geraten: Problemzonen und Krisenherde werden nicht mehr nur weit weg von den USA wahrgenommen, sondern es gibt Terror, Armut, Gesundheitskrisen, etc. mitten im eigenen Land. Diese hatte es natürlich zuvor auch gegeben, aber in geringerem Ausmaß und es wurde weniger darüber berichtet. Nun ist diese nicht so positive Seite des amerikanischen Lebens, verbunden mit internationalen Konkurrenzen, Wirtschaftskrisen und alternativen Bündnissen, auf erschütternde Weise ins Bewusstsein vieler US-Kreise gekommen. Trump erscheint hier oftmals nicht als das »politische Genie«, als das er sich gerne selbst sieht, sondern eher als »Alternative« von außen, die das bisherige politische Establishment ersetzen könnte. Klar ist: Das Selbstbild der USA bröckelt, Trump ist dabei nicht die Ursache, wohl aber ein Symptom dieses Umsturzes.

Nach wie vor ist die MAGA-Bewegung stark – und scheint mit ihren Themen den Nerv vieler Bürger zu treffen: illegale Migration, Drogenkriminalität, aber auch der drohende Mehrheits- und damit Machtverlust der traditionellen weißen US-Amerikaner, nicht zu vergessen ein weitverbreiteter Wokeismus ... Handelt es sich dabei um reale Probleme – oder spielt Trump nur mit diffusen Ängsten?

Wie so viele populistische PolitikerInnen ist Trump ein Meister darin, die Orientierungslosigkeit der Menschen zwischen realen Ängsten, diffusen Befürchtungen und vielfachen Veränderungen in der Gesellschaft auszunutzen. Weltweit bringt das 21. Jahrhundert so viele neue Technikformen, Lebensweisen, globalisierte Probleme etc. mit sich, dass viele Menschen schlichtweg überfordert sind und nach einem Anker suchen. In den USA, in denen die Säkularisierung noch einmal schneller voranschreitet als in anderen Teilen der Welt, wird das Religiöse oftmals als

noch ein letzter Anker gesehen. Trump nutzt dies aus, in dem er das Religiöse politisch besetzt und an seine eigene Person bindet. Damit inszeniert er sich als quasi »letzte Hoffnung« für die früheren Weltbilder. Es stimmt, viele der Krisen und Themen, die in der US-Politik hochgespielt werden, sind nicht in diesem Ausmaß real, wie sie präsentiert werden. Die Ängste vieler Menschen jedoch sind real – und Trump adressiert diese. Das macht ihn noch einmal gefährlicher – er braucht die Probleme nicht lösen, er muss sie nur hochspielen und als enorm gefährlich darstellen... das reicht, damit er Profit daraus schlagen kann.

Der Titel Ihres Buchs anlässlich des 250. Geburtstags der USA lautet »Das Ende eines Traums«. Ist der vielzitierte »American Dream« tatsächlich ausgeträumt – oder hat er sich nicht einfach nur verändert?

Der American Dream bzw. die Rede davon hat sich immer verändert – in allen Krisenzeiten (Bürgerkrieg, Weltkriege, Wirtschaftskrisen, etc.). Was wir jetzt erleben, ist die zunehmende Erosion des amerikanischen Selbstbewusstseins, dass der Traum sich auf neue Problemhorizonte einstellen kann. Es war immer klar, dass sich die USA neuen Herausforderungen stellen müssen und sich das Lebensideal darauf einstellen würde. Aber nun erleben wir einen angstbesetzten Rückzug auf ein scheinbares Ideal vergangener Tage – wobei nicht einmal sicher ist, ob es diese heile Welt des amerikanischen Traums je gegeben hat. Insofern ist die derzeit wahrnehmbare Stimmung mehr als eine Veränderung – es ist ein kollektiver Selbstzweifel, ob man überhaupt noch zukunftsfit bleiben kann. Und in diese Angst stößt die MAGA-Bewegung hinein mit ihren quasireligiösen Heilsversprechen.

Sehen Sie einen neuen amerikanischen Traum am Horizont, eine neue Vision? Ein neuer Spirit, der die Nation sich wieder um die Flagge scharen lässt?

Ich glaube, man muss ganz ehrlich zugeben, dass sich der amerikanische Traum als nationale Erzählung und gro-

ßes Kollektiv enorm lange gehalten hat. Aber solche Massen-Träume als Umfassung einer ganzen Nation halten immer weniger. Kollektive werden fragiler, sie werden polarisiert und die Wahrnehmung nach innen und außen immer weniger homogen. Das betrifft auch andere Größen (Kirchen, Kulturen, Gesellschaften, Staaten). Ich denke, es ist notwendig, die menschliche Lebenskraft und die Quellen friedlichen Zusammenlebens nicht mehr in den großen Träumen, sondern in den scheinbar kleinen und banalen Alltagswelten zu suchen. Insofern kann der amerikanische Traum sehr wohl neu wachsen, dann aber nicht an den Prachtstraßen der 5th Avenue, der »National Mall« in Washington oder am »Strip« in Las Vegas – sondern vielleicht in den sozialen Nachbarschaftsbeziehung in den Suburbs, in kultur- und ethnienübergreifender Solidarität, im einzelnen Kleinen, in der Lebens- und Familiengeschichte von Menschen, die am eigenen Leib erfahren, dass ihre Ängste nicht so groß sind, wie sie von populistischen Gruppen gern groß geredet werden. Dann kann der Traum wieder ein Identifikationssymbol werden, nicht um eine apersonale Flagge als unantastbares Heiligtum, sondern als alltäglich erlebbare Hoffnung, Zuversicht und Mitmenschlichkeit.

ÜBER DEN AUTOR

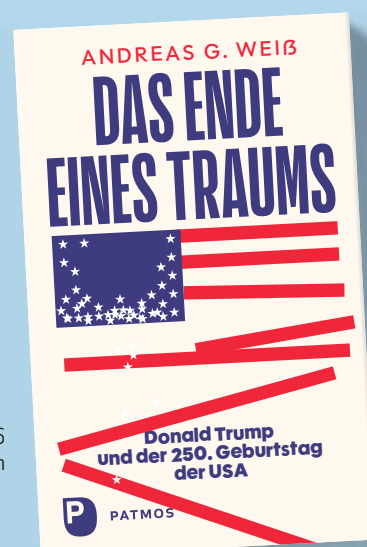


Dr. Andreas G. Weiß

ist Theologe und Religionswissenschaftler mit Forschungsaufenthalten in den USA. Der Direktor des Katholischen Bildungswerks Salzburg ist Mitglied der »American Academy of Religion« (AAR). Zur Situation in den USA schreibt er regelmäßig in der österreichischen Zeitschrift »Die Furche« und als Gastautor der »Salzburger Nachrichten«.

Das Ende eines Traums

Donald Trump und der 250. Geburtstag der USA
ca. 168 S., Hardcover, 12 × 19 cm
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1642-3



Erscheint im Mai 2026
Vorbestellung bereits möglich

Erzähl mir eine **GESCHICHTE**



Märchen und Geschichten wurden schon immer gern erzählt, um Menschen zum Nachdenken anzuregen und sich daran zu erfreuen. In einer komplexen Welt, bei Problemen, Ängsten und Sorgen im Alltag fehlt einem oft nur ein anderer Blickwinkel, denn wir haben gelernt, die Dinge in einer bestimmten Weise zu sehen und zu bewerten. Doch unsere Gefühlswelt ist eher durch ein bildhaftes, symbolisches oder fantasievolles Erleben gekennzeichnet. Daher werden gerne Märchen oder Geschichten genutzt, uns den Spiegel vorzuhalten. Sie geben Orientierung, schenken neue Perspektiven und lassen uns die Lösungen selbst finden. Denn wer kennt die Aufgabenstellung oder

die Herausforderung besser als diejenigen, die gerade eine bestimmte Fragestellung haben? In seiner Praxis als Therapeut, durch Freunde, aber auch durch Beobachtungen in seinem eigenen Leben bekommt Steffen Zöhl immer wieder Inspirationen, einzelne Themen in Geschichten umzusetzen. Eine Auswahl davon hat er im Buch »Die Rotkohl-Therapie« zusammengestellt. Sie laden dazu ein, sich mit zutiefst menschlichen Themen auseinanderzusetzen und Antworten auf wichtige Lebensfragen zu finden. Dabei berühren sie die großen Emotionen wie Glück, Trauer, Ängste. Vor allem aber tun sie eins: Sie erzählen von der Schönheit des Lebens in all seinen Facetten.

DER ZUHÖRER

A Eines Tages stand ich an einer Bushaltestelle. Etwas neben mir auf der Bank saß ein älterer Mann. Eine junge Frau setzte sich daneben. In ihrem Gesicht – besonders an den Augen – und ihrer Körperhaltung war gut erkennbar, dass es ihr gerade nicht gut ging. Der alte Mann sah sie an, lächelte und nickte. Erst blickte sie vorsichtig zurück, aber irgendwas in seinem Blick schien etwas in ihr zu verändern. Er wandte sich ihr zu und nickte wieder mit seinem wohlwollenden Lächeln. Plötzlich liefen ihr die Tränen herunter, und sie begann zu erzählen: von ihrem Freund, dem Streit, den sie hatten, und dem Studium, was sie gerade belastete, und dass ihr ihre Familie oft fehlte. Der Mann hörte aufmerksam zu, nickte, und ich meinte von Zeit zu Zeit, ein »Humm« zu hören. Je mehr sie erzählte und die Tränen geflossen waren, desto mehr – hatte ich den Eindruck – hellte sich ihr Gesicht wieder auf, und der Traurigkeit folgte eine Erleichterung. Es kam ein Bus und ein zweiter, aber ich war so gebannt von diesem Erlebnis, dass ich nicht einstieg und da blieb. Auch die Frau schien völlig in ihren Bericht vertieft und bemerkte vermutlich nicht einmal die Busse. Es war für mich, als ob eine tiefe Verbundenheit die beiden einhüllte, von der eine große Wärme ausging. Obwohl er gar nichts sagte, hatte sie immer wieder Ideen ..., dass sie vielleicht doch etwas heftig auf ihren Freund reagiert hatte und sich mit ihm aussprechen werde und dass sie durch ihre Lerngruppe doch ganz gut vorbereitet war und noch heute Abend zu Hause anrufen werde. Nach einer Weile lächelte sie und stand mit einem Gesichtsausdruck großer Erleichterung und – ich meine – sogar etwas Freude auf. Und auch der alte Mann erhob sich. Sie ging auf ihn zu, drückte ihn herzlich und bedankte sich mehrfach. Es war ein ergreifendes Bild für mich. Der alte Mann lächelte freudig und nickte. Kurz danach kam ein Bus, und die junge Frau stieg beschwingt ein, drehte sich noch einmal um und winkte ihm im Wegfahren zu. Neben mir stand wohl schon eine Weile eine Frau.

Sie setzte sich neben den alten Mann und begrüßte ihn mit einem Winken. Ganz offensichtlich kannten sich die beiden. Was dann geschah, ... war unglaublich. Sie sah ihn fragend an und bewegte ihre Hände, und er schüttelte mehrfach den Kopf. Mir fiel auf, dass sie wild gestikuliert, und der Mann, der die ganze Zeit ruhig dagesessen hatte, bewegte ebenfalls heftig seine Hände. Auch wenn ich in dem Moment eine Träne im Auge hatte und die Gebärdensprache nicht beherrsche, wusste ich genau, was die Frau ihn gefragt hatte. Ich war tief bewegt und habe gelernt, dass man zum Zuhören und für einfühlsames Verständnis kein Gehör braucht, sondern ein Herz.

ÜBER DEN AUTOR



© PRIVAT

Steffen Zöhl

geb. 1975, machte eine Bankausbildung, studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitete in der Vermögensberatung, bevor er einem inneren Wunsch folgte.

Nach diversen Ausbildungen (Mediation, Hypnose, EMDR, Integrative Psychotherapie, Heilpraktiker für Psychotherapie) eröffnete er seine »Praxis der Zuhörer« in Berlin.

Neben der therapeutischen Tätigkeit arbeitet er als Coach, Dozent/Trainer (Ausbildungsinstitut), veranstaltet Vorträge, Seminare und Workshops und schreibt therapeutische Kurzgeschichten.

Weitere Informationen unter

WWW.DERZUHOERER-BERLIN.DE



Steffen Zöhl

Die Rotkohl-Therapie

Und andere Weisheitsgeschichten, die Perspektiven verändern und glücklich machen
112 Seiten, vierfarbig,
Hardcover / € 14,- (D)
ISBN 978-3-98700-212-0



Heiter bis glücklich stimmen die guten Aussichten in den positiven Impulsen, Inspirationen, Gedichten und Geschichten des Geschenkbuchs »Heute heiter bis glücklich« und schenken genau die richtige Dosis Zuversicht für die unterschiedlichsten Wind- und Wetterlagen: Für GuteLauneZeiten, DrunterUnd-DrüberZeiten, SchlechtWetterZeiten, GlücksZeiten, AusZeiten...

ZUFÄLLIG

Weckerklingeln überhört.
Total verschlafen.
Bus verpasst
und darum
zu Hause gewesen,
als das Glück
an meine Tür klopfte.

MARIA SASSIN

KLEINES TROSTPFLASTER

Mancher Tag
lässt dich
im Regen stehen,
ohne Schirm und ohne Hut,
macht dich nass
bis auf die Haut,
raubt dir Lachen,
Nerven,
Mut.
Keine gute Wetterwolke,
schöngefärbt
wie sie auch sei,
hilft dir dann
tatsächlich weiter,
nur dies eine hier:
Es geht vorbei.

ISABELLA SCHNEIDER

BLUMENSTIEFEL

Wenn es regnete, dann verlor sie regelmäßig ihre gute Laune. Egal, was der Tag so mit sich brachte, sie hatte das Gefühl, auf nichts Lust zu haben und sich über nichts freuen zu können. Regenwetterstimmung eben. Bis sie an einem hellen Sommertag am Schuhladen um die Ecke vorbeilief und diese unglaublichen Gummistiefel entdeckte. Hellgrün waren sie. Und übersät mit den verschiedensten Blumen. Fast die ganze Farbpalette. Ein glückliches Lächeln stahl sich auf ihr Gesicht. Diese Stiefel würden genau das Richtige sein, um die schlechte Laune zu vertreiben. Denn schon jetzt, wenn sie sie anschaute, hob sich ihre Stimmung. Kurz entschlossen kaufte sie sich diese Stiefel. Wenn es jetzt regnet, dann zieht sie jedes Mal diese wunderbaren, wunderbunten blumigen Gute-Laune-Stiefel an. Wenn sie unterm Schirm nach unten schaut, dann muss sie lächeln und denkt über den Regen hinaus. Sie denkt daran, dass die Blumen ihn brauchen, um wachsen zu können, und sie denkt daran, dass irgendwann auch wieder die Sonne scheinen wird.

MICHAELA DEICHL

ANDERSBETRACHTUNG

Alles Gute kommt von oben,
etwas Abstand macht oft Sinn,
Überblick verschafft Erkenntnis,
was ich will und wer ich bin.
Alltagsschwere weicht dem Weitblick,
Leichtigkeit erfüllt mein Sein,
viele Hindernisse schrumpfen,
werden plötzlich winzig klein.
Einfach mal die Richtung ändern,
einfach mal der Zukunft trauen,
entdecken, ändern, was nicht rund läuft,
Chancen nutzen, nicht verbauen.
Genuss zulassen, Freude spüren,
umarmen, was Umarmung will,
Ideenfeuer munter schüren, mutig leben
mit Maß und Ziel.
Flügel anschnallen, den Wunschsack schul-
tern,
dem Erwartungsdruck die Luft rauslassen,
und mit Aussicht auf das Schöne
nicht das Lebensglück verpassen.

ANGELIKA WOLFF

NICHT ALLES!

Lass nicht alles
so dicht an dich ran!
Zieh dir nicht jedermanns
Stiefel gleich an!
Stell dich gelassen
gegen den Wind!
Probleme gibt es,
die deine nicht sind!

JÖRN HELLER

KLEINER TIPP

Versuche stets, ein Stückchen Himmel
über deinem Leben freizuhalten.

MARCEL PROUST

Heute heiter bis glücklich



Heute heiter bis glücklich

Gedichte, Gedanken
und Geschichten zum Wohlfühlen
144 Seiten, vierfarbig, Hardcover
€ 16,- (D) / ISBN 978-3-98700-215-1

Unser wilder Weg zu den **WILDKRÄUTERN**



Wildkräuter sind die kleinen Rebellen der Pflanzenwelt: Niemand hat sie eingeladen, und doch tauchen sie überall auf – zwischen Pflastersteinen, am Wegesrand, im Gartenbeet, das man eigentlich für etwas anderes vorgesehen hatte. Und genau das macht sie so besonders. Sie wachsen dort, wo andere längst aufgeben würden, voller Geschmack, Nährstoffe und erstaunlicher Heilkraft. Während gezähmte Kulturpflanzen viel Pflege brauchen, sind Wildkräuter echte Überlebenskünstler – robust, aromatisch und ein bisschen geheimnisvoll. Wer sie sammelt, betritt eine Welt voller überraschender Aromen: Zitronenduft aus unscheinbaren Blättern, pfeffrige Schärfe aus einem winzigen Kraut, süße Blüten, die aussehen wie Unkraut. Wildkräuter erinnern uns daran, dass das Besondere oft direkt vor unseren Füßen liegt – man muss nur genau hinschauen.

»Wenn man als Zwillingsschwestern im südlichen Schwarzwald aufwächst, umgeben von bunten Wiesen, die Schweizer Berge im Blick – ergibt es sich beinahe von selbst, viel draußen zu sein, die Natur zu spüren und die Jahreszeiten zu erleben.

Irgendwann haben wir dabei auch die Wildkräuter für uns entdeckt. Ihre Vielfalt, ihre genussvolle Verwendung und ihre überraschend starke Heilkraft hat uns fasziniert – und das Weitergeben dieses Wissens ist unsere gemeinsame Passion geworden. Und auch ein Anliegen, das Wissen über heimische Wildkräuter, deren Geschmack und Wirkung, wieder in unseren Alltag zurückzuholen und ihnen einen festen Platz in unserem Leben zu geben.

Unser Buch ist inspiriert von den vielen Momenten aus unseren Workshops, die wir im Südschwarzwald anbieten. Unsere TeilnehmerInnen wollen einfach alles über die Wildkräuter und deren Verwendung erfahren. Wir zeigen, wie Wildkräuter schnell und sicher bestimmt und einfache Rezepte zubereitet werden können.



Vera Mücke

war mit Leidenschaft Lehrerin, bis eine schwere Erkrankung ihr eine andere Sicht auf das Leben gab. Sie erkannte in den Wildkräutern eine natürliche Unterstützung, deren Anwendung spürbar zu mehr Wohlbefinden führte und so zu einem festen Bestandteil ihres Alltags wurde.

Alexandra Gröber

leitete eine eigene Medienagentur. Der Ausgleich zur digitalen Welt war für sie immer die Natur. So wuchs langsam ihre Faszination für heimische Wildkräuter. Die Ausbildung an der Heilpflanzenschule wurde schließlich zum Wendepunkt: Aus Interesse wurde Leidenschaft, aus Erfahrung wurde fundiertes Wissen.

Gleichzeitig geben wir das Wissen weiter, wie wir unserer Gesundheit Gutes tun und unser Wohlbefinden mit Wildkräutern steigern können. Es ist altes, überliefertes und wertvolles Wissen über die Wildkräuter, das verloren ging durch das große Angebot an Zuchtgemüsen und -kräutern, auf die wir das ganze Jahr zugreifen können und aus denen sämtliche wirkungsvolle Bitterstoffe herausgezüchtet wurden. Die Wildkräuter dagegen wurden nie gesät oder gepflanzt und wachsen dennoch so widerstandsfähig in der freien Natur – nahezu das ganze Jahr. Sie brauchen uns Menschen nicht – bieten uns jedoch ihre wertvollen Vitalstoffe an. Kostenlos!

Wir freuen uns, Euch auf diesem wundervollen, aufregenden Weg mit unserem Buch zu begleiten. Gemeinsam entstauben wir altes Wissen und entdecken es neu – mit großer Begeisterung und viel Praxisnähe. Denn Wildkräuter sind nicht kompliziert. Einige kennt Ihr vielleicht, andere sind neu und überraschen in Geschmack und Wirkung. Mit ihnen lässt sich die Gesundheit stärken, die Küche genussvoll bereichern, Gäste begeistern und das Vertrauen in die Natur und das Sammlerglück beim Pflücken wiederentdecken. Wir versprechen Euch: Es wird Euren Blick auf die grüne Wiese komplett verändern.

Wir sind beide Vertreterinnen der neuen, modernen »Green and Healthy Kitchen«, und da passen dieses alte, wiederentdeckte Wissen und die feinen Rezepte hervorragend dazu. Unseren großen Wissensschatz haben wir gewonnen durch eine zertifizierte Wildkräuterausbildung, durch jahrelanges Sehen, Lernen, Fühlen, Riechen und Ausprobieren und durch zahlreiche Weiterbildungen.

»A hand full a day«: Die Natur hat al-

les, was Dir guttut. Die Reise beginnt vor Deiner Haustüre! Es ist uns eine große Freude, Euch auf diesem grünen, wilden Weg zu begleiten, und wir wünschen viel Sammlerglück beim Kennenlernen und Genießen der heimischen Wildkräuter.«

Eure Alexandra & Vera

Wild. Kräuter. Vielfalt

Wildkräuter entdecken,
bestimmen und genießen
184 S. mit zahlreichen Fotos
Hardcover
€ 32,- [D] / ISBN 978-3-7995-2117-8



So schmeckt der SOMMERURLAUB!

Griechische Meze – schon das Wort weckt Gedanken und Erinnerungen an laue Sommerabende mit netten Menschen, griechischem Wein und köstlichem Essen. Die vielfältigen Vorspeisen passen perfekt zum Sommer oder zum Treffen mit Freunden – und lassen sich überraschend einfach herbeizaubern. Ob Kritharaki-Salat, Dolmades mit Minze und Pinienkernen, Tomaten-Keftedes oder frisch gebackene Spinat-Schafskäse-Pastete – die einfachen, hochwertigen Zutaten lassen den natürlichen Geschmack erstrahlen, während man alles teilt und gemeinsam genießt. Genau diese Mischung aus Geschmack, Frische und Gemeinschaft macht Meze so unwiderstehlich.



Griechische Meze

Die besten Vorspeisen zum Teilen
64 S. mit zahlreichen Fotos,

Hardcover

€ 12,- [D] / ISBN 978-3-7995-2167-3
Erscheint im Mai 2026

Vorbestellung bereits möglich



© DESPINA GALANI / UNSPLASH

REZEPT



AUFLAGE! BEREITS IN DER VIERTEN 4.



Tapas

Spanische Snacks zum Teilen
64 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 12,- [D]
ISBN 978-3-7995-1449-1

Die Spanier beherrschen die Kunst, mit kleinen Häppchen Gäste zu verwöhnen. Zu Sherry oder Rotwein auf den Tisch gebracht, lassen sie sich gut mit anderen teilen und geben dem Aperitif das besondere spanische Urlaubsflair.



Antipasti

Italienische Snacks zum Teilen
64 S. mit zahlreichen Fotos,
Hardcover
€ 12,- [D]
ISBN 978-3-7995-2029-4

Bei gegrilltem Gemüse aus Ligurien, Pancetta aus der Toskana oder Reisbällchen aus Sizilien werden Urlaubs Erinnerungen wach. Köstlichkeiten aus den Regionen Italiens für einen entspannten Aperitif oder eine genussvolle Vorspeise.



Und, wie isst Du so?

Wir alle wollen uns gesund ernähren, unseren Körper mit allen Nährstoffen versorgen und uns nach dem Essen energiegeladen fühlen.

Achtsamkeit beim Kochen und Essen legt den Grundstein für eine gute Verdauung. Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Jana Eisert zeigt mit köstlichen und unkomplizierten Rezepten, Achtsamkeitsimpulsen, Ritualen und Yogaübungen, wie einfach es ist, achtsames Kochen in den Alltag zu integrieren und uns selbst damit Gutes zu tun.

»Wieso braucht die Welt ein Buch zum achtsamen Kochen, fragst du dich? In meinen Jahren als Ernährungs- und Gesundheitscoach und Ayurveda-Köchin habe ich eines schnell gelernt: Die meisten meiner Klienten sehen Kochen und Essen als lästiges To-do an, das so schnell wie möglich erledigt werden muss. Sie denken, sie hätten keine Zeit, um sich gut um sich zu kümmern – denn genau das bedeutet Kochen und Essen in meinen Augen. Wenn ich mich gut und liebevoll um meinen Körper kümmere und ihn mit gesunden Lebensmitteln versorge,

dann geht es mir auch gut. Dazu gehört aber auch, Kochen nicht als lästige Pflicht anzusehen, sondern es mit Freude und Achtsamkeit zu machen. Denn diese Liebe kommt bei dir und den Menschen an, für die du kochst. Du kennst sicher den Spruch »Mit Liebe gekocht schmeckt es besser« – und genauso ist es! Ich selbst habe den Unterschied in meiner Gesundheit sehr schnell bemerkt und sehe es jedes Mal aufs Neue, wenn ich meine Klienten betreue. Mit kleinen Veränderungen und gesunden, vollwertigen Mahlzeiten kann man so viel für seine

Gesundheit tun. Daher möchte ich dir in diesem Buch meine Erfahrungen und Tipps weitergeben, damit auch du etwas für dich tun kannst. Alle Übungen sind alltagserprobt von mir und den Menschen, die ich betreut habe – und sie funktionieren! Sie sind einfach und leicht in deinem Alltag umzusetzen. Das einzige, was du brauchst, ist ein bisschen Mut, die Dinge einmal anders zu machen und dich nicht verunsichern zu lassen. Du wirst den Unterschied schnell merken! Ich wünsche dir also viel Spaß mit diesem Buch und beim Ausprobieren der Rezepte.«

Deine Jana Eisert

PFIRSICH-CRUMBLE

1.) Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine ofenfeste Form einfetten.

2.) Die Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Pfirsiche in der Form verteilen und mit 1 EL Zucker bestreuen; 1 EL Butter in kleinen Flocken über den Pfirsichen verteilen.

3.) Für die Streusel alle Zutaten verkneten und die Streusel auf den Pfirsichen verteilen. Den Crumble 20–30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Der Crumble schmeckt warm mit einer Kugel Vanilleeis am besten.

PORTIONEN: 4
DAUER: 30 MINUTEN

OBST
4 reife Pfirsiche
(alternativ 200 g Obst nach Wahl)
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Butter + etwas zum Fetten der Form

STREUSEL
75 g Haferflocken
50 g Vollkornmehl
50 g Rohrohrzucker
1 TL Zimt
Mark einer Vanilleschote
75 g weiche Butter

ZUM SERVIEREN
Vanilleeis (optional)

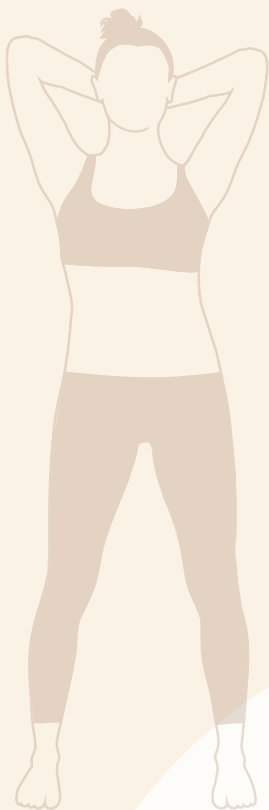
REZEPT



SCHULTERKREIS MIT ATEM

Diese Übung löst Anspannung im Nacken- und Schulterbereich und hilft dir, mentale Lasten abzuwerfen und deinen Geist zu fokussieren.

- Lege deine Hände locker auf die Schultern.
- Beim Einatmen hebst du deine Ellbogen weit nach oben vorne an. Beim Ausatmen lässt du die Schultern nach hinten unten kreisen.
- Wiederhole das fünf- bis sechsmal in eine Richtung, dann wechsele die Richtung für weitere fünf bis sechs Kreise.



ÜBER DIE AUTORIN



Jana Eisert

ist ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda-Köchin und Foodstylistin. Auf ihrem Foodblog *Apple and Ginger* dreht sich alles um gesundes Wohlfühlen und Ayurveda. Nachdem der Ayurveda in ihr Leben getreten ist, verbesserte sich ihre Gesundheit schlagartig und Jana hat am eigenen Körper erfahren, welche Auswirkungen eine gesunde Ernährung auf das tägliche Wohlbefinden haben kann. Ihr Wissen gibt Jana nun in persönlichen Coachings, bei Kochkursen und Retreats sowie in ihren Büchern weiter. Die Autorin lebt in Berlin. Bei Thorbecke erschien von ihr bereits »Ayurveda – Einfach & vegetarisch kochen für Körper, Geist und Seele«.

Achtsam kochen für die Seele
Rezepte, Übungen und Impulse für bewussten Genuss
184 S. mit zahlreichen Fotos, Hardcover
€ 29,- [D]
ISBN 978-3-7995-2105-5



Lebe gut REISEN

Spirituelle Reisen
mit Sinn fürs Leben

JUNI
Pilgern auf dem Ulrika-Nisch-Weg

SEPTEMBER
Pilgern auf dem Hildegardweg

OKTOBER
Reise nach Georgien

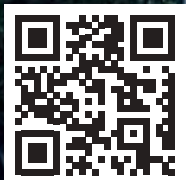
NOVEMBER
Reise nach Rom

NOVEMBER
Reise nach Madeira

Entdecken. Erleben. Auftanken.

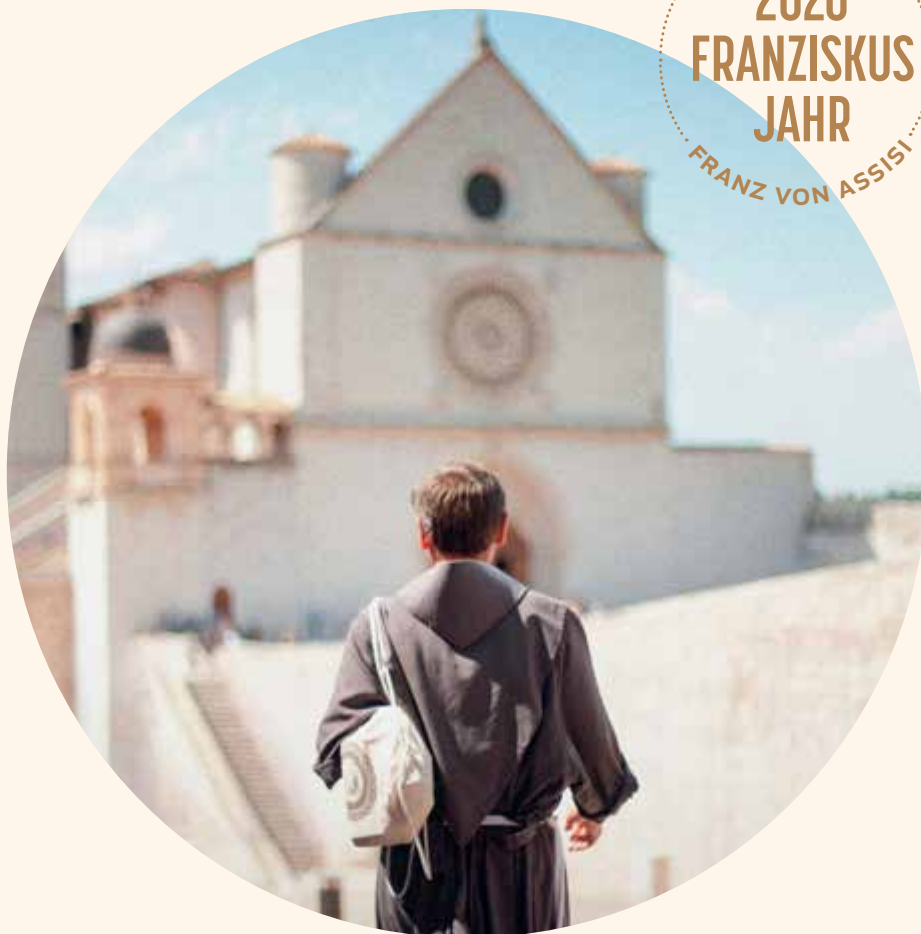
Reisen Sie mit uns zu beeindruckenden Kirchen, atemberaubender Natur und charmanter Orten. Begegnungen, die berühren – Erlebnisse, die bleiben. Jetzt Vielfalt entdecken:

WWW.LEBE-GUT-REISEN.DE



FRANZ VON ASSISI

*Mensch, Ordensgründer,
Wegweiser*



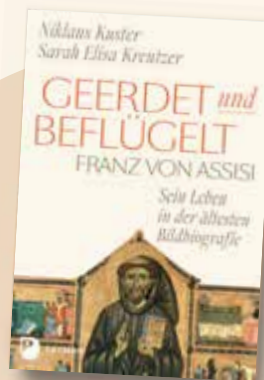
Franz von Assisi gehört zu den prägendsten Gestalten des Mittelalters. Sein radikaler Verzicht auf Besitz und Status gehörte zu einer Armutsbewegung, die Kirche und Gesellschaft tief veränderte. Diese vier Bücher verbindet spannende historische Hintergründe mit der zeitlosen

Frage nach dem einfachen Leben: Was bedeutet Verzicht – damals wie heute? Und warum kann gerade die Rückbesinnung auf das Wesentliche neue Freiheit schenken? Vier inspirierende Blicke auf Franz von Assisi als Mensch, Ordensgründer und Wegweiser – mit Impulsen, die bis in unsere Gegenwart reichen.



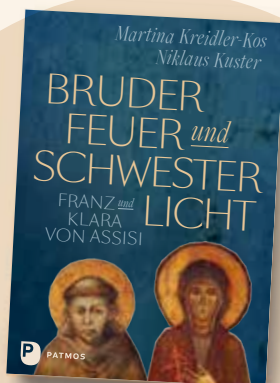
Sarah Gaffuri
Franz von Assisi und die Suche nach dem einfachen Leben
 99 Dinge, die zu wissen lohnt
 120 S. mit zahlreichen Illustrationen und historischen Abbildungen
 Hardcover / € 19,- [D]
 ISBN 978-3-7995-2184-0
 Erscheint im Mai 2026
 Vorbestellung bereits möglich

Dieses Buch verbindet spannende historische Hintergründe mit der zeitlosen Frage nach dem einfachen Leben: Was bedeutet Verzicht – damals wie heute? Und warum kann gerade die Rückbesinnung auf das Wesentliche neue Freiheit schenken?



Niklaus Kuster / Sarah Elisa Kreutzer
Geerdet und beflügelt
 Franz von Assisi – sein Leben in der ältesten Bildbiografie
 160 S., vierfarbig mit zahlreichen Fotos
 Hardcover mit Leseband / € 24,- [D]
 ISBN 978-3-8436-1571-6

Als christliches Mantra ist der Rosenkranz tief in der Geschichte der Menschheit verwurzelt. Jan Frerichs leuchtet die erstaunlichen Tiefendimensionen dieser uralten Meditation aus. Darüber hinaus stellt er einen »franziskanischen« Rosenkranz mit sieben statt der üblichen fünf Geheimnisse vor. Er zeigt, wie sich jede und jeder damit in den Rhythmus des Lebens einschwingen und zur eigenen Mitte finden kann.



Martina Kreidler-Kos / Niklaus Kuster
Bruder Feuer und Schwester Licht
 Franz und Klara von Assisi
 376 S., farbig mit zahlreichen Abbildungen
 Paperback / € 22,- [D]
 ISBN 978-3-8436-1646-1

Zwei Lebensgeschichten im Dialog:
 Bruder Franz und Schwester Klara lebten zeitgleich in Assisi. So sehr sie sich durch ihre Herkunft, ihre Lebenswelt und ihre Berufung unterscheiden, so sehr waren sie Geschwister im Geiste. Nicht nur mystisch, sondern auch politisch.
 Bruder Rufino und Schwester Pacifica haben lange mit Franz und Klara gelebt. Ihre Erzählungen vermitteln ein lebendiges Bild der Lebenswelt und der Spiritualität von Franz und Klara.



Jan Frerichs
Sieben Geheimnisse
 Ein franziskanischer Rosenkranz
 144 S. mit farbigen Abbildungen
 Hardcover mit Leseband / € 19,- [D]
 ISBN 978-3-8436-1635-5

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

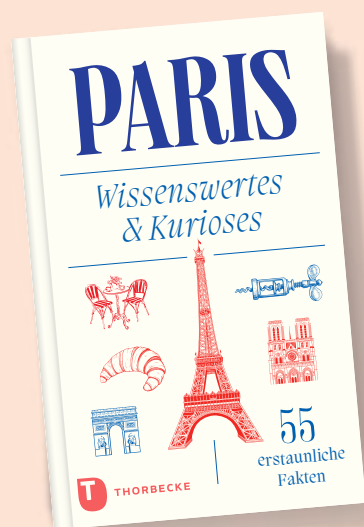
VERLAGSGRUPPE PATMOS

c/o Kundenservice

Hauptstr. 37

D-79427 Eschbach

Bestell-Nr. 900695



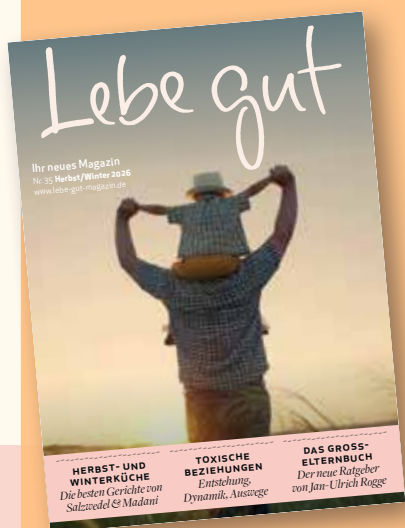
Paris
Wissenswertes
& Kurioses
64 S. mit zahlreichen
Abbildungen
Hardcover / € 12,- [D]
ISBN 978-3-7995-2177-2

Paris – natürlich, die Stadt der Liebe ... Doch hinter romantischer Kulisse und prachtvoller Oberfläche schlummern auch Geheimnisse aller Art. Erfahren Sie, wo in Paris die Römer badeten, welcher deutsche Kaiser Paris erfolglos belagerte, wo sich die Résistance vor den deutschen Besatzern versteckte, wo der »Platz ohne Namen« liegt und warum es in der Metro 18 Geisterstationen gibt, die nicht mehr benutzt werden. Lernen Sie die Stadt von seiner unbekannten Seite kennen!



A
PARIS,
*quand
un amour
fleurit ...*

SCHON JETZT VORMERKEN:
Die Herbstausgabe



Bistrotküche aus Paris
Die Klassiker
64 S. mit zahlreichen Fotos
Hardcover / € 12,- [D]
ISBN 978-3-7995-2175-8
Erscheint im Mai 2026
Vorbestellung bereits möglich

Durch die vielen Parks, entlang der Seine zum Eiffelturm und zu Notre-Dame bummeln und dabei immer wieder kleine Pausen machen in den Straßencafés und abends im Bistro. Mit typischen Rezepten und stimmungsvollen Fotos lädt unser Kochbuch ein zu einem kulinarischen Spaziergang durch Paris.

erscheint im
September 2026

Bestellen Sie Ihr persönliches
Exemplar einfach mit beigehefteter
Bestellkarte oder unter

WWW.LEBE-GUT-MAGAZIN.DE