

Frühjahr 2020

VERLAGSGRUPPE
PATMOS

mit Sinn für das Leben

Inhaltsverzeichnis

Neue Bücher aus den Verlagen
Patmos und Thorbecke





Gesunde Küche

SEITE 28-35



Garten & Natur

SEITE 40-41



Geschenkbuch

SEITE 42-43



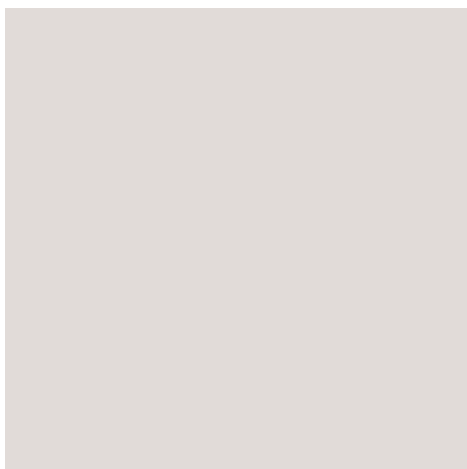
Knüllerpreise

SEITE 44-45



Lebe gut – Kundenmagazin

SEITE 48



Flügel für die Seele



© NATHAN-DUMLAO / UNSPLASH

Michael, Mitte dreißig, steckt in einer Lebenskrise. Doch glücklicherweise hat er gute Freunde – etwa den (Lebens-)Künstler Kris, der in einem alten Bauwagen wohnt. Und dann gibt's da noch die geheimnisvolle »Artusrunde«, mit der er sich regelmäßig an einem Ort außerhalb der Zeit, dem »Café Zeitlos«, trifft. Hier erfährt er, wie Träume sein Leben verändern können und ein Engel sein Lebensbegleiter wird. Ein Buch über Freundschaft, die Kraft der Träume und die unsichtbaren Mächte, die uns begleiten.

INTERVIEW

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

RAINER HAAK: Ich habe schon viele Bücher geschrieben. Aber so etwas ist mir tatsächlich

noch nie passiert. Manchmal kam es mir vor, als würden die Bilder und Gestalten von irgendwo zu mir herüberwehen. Ich musste alles nur zu einem Ganzen zusammenfügen. Besonders erstaunlich: Jedes Mal, wenn ich das Buch wieder lese, entdecke ich darin etwas Neues. Engel spielen eine große Rolle in ihrem Buch. Glauben Sie selbst an Engel?

Ich bin überzeugt: Engel sind einfach da, egal, was wir glauben. Sie sind groß oder klein, sicht-

bar oder unsichtbar. Jeder hat schon erfahren, dass sie uns einen Weg gezeigt oder uns sogar gerettet haben. Vielleicht sagen wir dann: „Glück gehabt!“ oder „So ein Zufall!“.

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

Beides ist wichtig.

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

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

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

War eigentlich alles Zufall in Ihrem Leben

– oder haben Sie sich bewusst dazu entschlossen, manches auszuprobieren? Und raten Sie womöglich auch anderen, einmal eine Abzweigung vom geradlinigen Weg zu wagen?

Ich bin fest davon überzeugt, dass es immer wieder im Leben „dünne Schichten“ gibt. Das sind Augenblicke, in denen mir das Leben etwas Neues oder Größeres ermög-

licht: Ich habe vielleicht eine ungewöhnliche Idee, treffe „zufällig“ einen interessanten Menschen, bekomme eine wichtige Aufgabe angeboten, spüre einen magischen Impuls. Vielleicht haben meine Engel etwas damit zu tun oder das Schicksal. Wenigstens manchmal sollte dann jeder Mensch den Sprung ins Ungewisse wagen und sich auf ein wunderbares Abenteuer freuen ...



NEU

Café Zeitlos

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

PATMOS

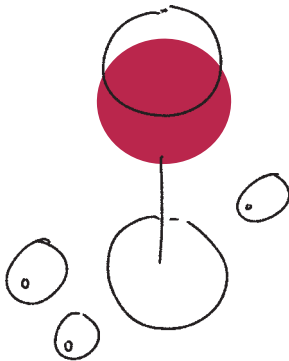


Rainer Haak

war Jugendleiter, Kellner, Buchhändler, Pfarrer, Konzertveranstalter, Trauerbegleiter und Reiseveranstalter, bevor er mit über neun Millionen verkauften Büchern einer der erfolgreichsten Autoren im deutschsprachigen Raum wurde. Mit seinem neuen Buch startet Rainer Haak seine neue Veranstaltungsreihe. Näheres unter

www.rainerhaak.de

FOTO: © S. WEIGAND



Das Beste kommt noch!

Was tun, wenn einem aufgeht, dass weniger Jahre vor einem als hinter einem liegen? Weitermachen, als wäre nichts? Von früher träumen und nicht begangene Sünden bedauern? Keine Lösung für einen reflektierten Genussmenschen mit großer Lust am Leben wie Matthias Schlicht! Nachdenklich und launig schaut er auf die Zeit, die vergeht und zugleich entsteht; denkt an Omas Küche auf dem Land, an Begegnungen und Abschiede, an ernüchternde Klassentreffen. Dabei sind seine pointierten Miniaturen voll hintergründiger Lebensweisheit eine Liebeserklärung an die Zeit, die uns geschenkt ist.

25 oder: Der Wein im Keller

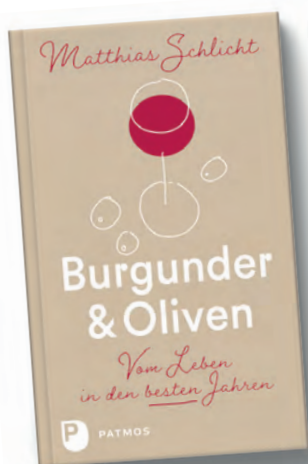
Mein Schwager und ich waren uns sofort einig. Wir überredeten unseren Schwiegervater, setzten ihn mit uns in ein Auto und fuhren für ein Wochenende nach Escherndorf. Mitten in der Mainschleife, wo es am schönsten ist. Lange Jahre war unser Schwiegervater mit seiner Frau dorthin gefahren; leider ist sie viel zu früh gestorben. Doch die Landschaft und die freundlichen Winzer hat er nicht vergessen. Ganz allein den weiten Weg zu fahren, das ist doch etwas beschwerlich, und so haben wir die Entscheidung übernommen. „Wir fahren hin. Und du kommst mit.“

Unser Schwiegervater war begeistert. Also wurde sogleich für das nächste Jahr die nächste Tour geplant. Nun soll es in den Rheingau gehen. Da war er noch nie, und wir auch nicht. Also, los ging es (...). Bei einem Winzer fanden wir Quartier und machten uns – dem Führerschein zuliebe – auf Schusters Rappen auf den Weg durch die Weinberge. Zu den Stätten der geschmackvollsten Rieslinge auf diesem Planeten. Kloster Eberbach, Schloss Vollrads, Schloss Johannisberg. Nicht zu vergessen die Weingüter mit den bekannten Namen Weil und Allendorf. Nach einer ganz modern gestalteten Weinführung brachte er uns in das Allerheiligste seines Weingutes. Der alte Weinkeller. Meine Güte!

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

500 Euro!“ Wir schluckten, nicht nur den Wein. Hinter mir erscholl eine mir vertraute Stimme. „Das mache ich! Ich kaufe die Flaschen. Ich zahle gleich!“

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



NEU

AUCH ALS
eBOOK

Burgunder & Oliven

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

PATMOS

ÜBER DEN AUTOR



Matthias Schlicht

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

FOTO © PRIVAT

Lebenskraft der Bäume



In den Himmel wachsen

Bäume der Bibel – Symbole für das Leben

13 x 21 cm, 125 Seiten

Hardcover mit Leseband und zahlreichen Fotos

€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1129-9

PATMOS

- Ein spirituelles Sachbuch
- Biblisch und kulturgeschichtlich

In allen Kulturen sind Bäume Lebensgefährten der Menschen und Symbol für das Leben selbst. Die Liebe zur Natur und das Leben mit Bäumen bis hin zum »Waldbaden« reduzieren Stress und lassen aufblühen. Die Bibel weist – wenn man so sagen möchte – einen recht dichten Baumbestand auf, angefangen beim Lebensbaum am Morgen der Schöpfung bis zum Lebensbaum, der sich aus dem Kreuz Christi entfaltet.

Ob Eiche oder Zeder, Zypresse oder Terebinthe, Granatapfelbaum oder Weinstock, Feigenbaum oder Ölbaum, Dattelpalme oder Balsambaum, ob Myrrhe oder Weihrauchbaum – die Bäume der Bibel tragen eine Botschaft Gottes für die Menschen. Dieses mit Farbfotos ausgestattete Buch ist ihr auf der Spur.



Manfred Böhm

ist Diplom-Theologe. Er arbeitet als Publizist und Dozent in der Erwachsenenbildung und lebt bei Frankfurt/Main. Seine Schwerpunkte sind christliche Spiritualität, Gesundheit und klösterliche Lebensweise.

FOTO: © PRIVAT

Alte Weisheit heute aktuell



Alles ist Windhauch

Ulrike Kriener liest aus der Bibel

14 x 20 cm, 120 Seiten

Hardcover mit Audio-CD – gelesen von Ulrike

Kriener, Musik u.a. von Quadro Nuevo

€ 25,- [D] / ISBN 978-3-8436-1121-3

PATMOS

- Ein Gesamtkunstwerk voller Schönheit und Klugheit
- Musik exklusiv von Quadro Nuevo und Basem Darwisch

Die Schauspielerin Ulrike Kriener lernt bei einem Schweige-Seminar einen uralten Text kennen – und ist fasziniert von seiner erfrischend nüchternen Weltsicht und seiner verblüffenden Aktualität. Er stammt aus dem „Buch Kohelet“ oder „Der Prediger Salomo“. Ulrike Kriener erzählt und reflektiert, was die Sprichwörter in ihr auslösen, wie die Lebensweisheiten sie berühren, welche Impulse sie dem Text verdankt.

Die CD präsentiert die Lesung des kompletten biblischen Textes durch Ulrike Kriener. Stimmungsvoll begleitet wird sie von der Weltmusikgruppe Quadro Nuevo und dem Oud-Spieler Basem Darwisch, die ihre Musik exklusiv für diese CD komponiert und eingespielt haben.



Ulrike Kriener

gehört zu den beliebtesten Schauspielerinnen in Kino und Fernsehen. Die mit zahlreichen Preisen gewürdigte »Ausnahmeschauspielerin« hat in mehr als 120 Produktionen mitgewirkt. U.a. die Titelrolle im ZDF-Samstagskrimi »Kommissarin Lucas« machte sie einem breiten Publikum bekannt. Sie engagiert sich ehrenamtlich u.a. in der Hospizarbeit der Malteser.

www.ulrikekriener.de FOTO © PRIVAT



Mehr Begegnung wagen

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

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

INTERVIEW

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

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

„Kindergarten, Schule, Uni, Ehe, Reihenhaus, Altersvorsorge, Sargdeckel – ist das nicht trostlos?“, fragen Sie in Ihrem Buch

und fordern: „Weg mit dem Sicherheitsdenken, her mit dem Urvertrauen!“ Ein Modell für alle?

Ja. Ganz einfach: ja. Solange wir uns mit einem kleinen bisschen „Glück“ zufriedengeben, sind wir blind für das Ausmaß unseres Handelns. Wir sind vielmehr gefragt, Globalplayer zu sein. Das heißt nicht, dass

jeder auf die große Bühne muss. In Zusammenhängen, in Verantwortung zu leben – das ist damit gemeint. Nur weil wir keine Waffen aufeinander richten, heißt das nicht, dass wir uns nicht im Kriegszustand befinden. Die Währung, mit der wir jonglieren, ist Geld. Und so lange wir mitspielen können, fragt keiner nach den Zusammenhängen. Was aber, wenn diese Ignoranz ein Beitrag dazu ist, dass häusliche Gewalt, Unterdrückung am Arbeitsplatz und sexuelle Übergriffe zu unserem „Normal“ geworden sind? Schon alleine ein hasserfülltes Streitgespräch sollte uns zu denken geben. Aber solange die Ge-

ranien im Vorgarten blühen, sehen wir das nicht wirklich als Problem.

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



e AUCH ALS
BOOK

NEU

Mal ehrlich

Mein Blick hinter unser Leben
296 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag
€ 24,- | D/ISBN 798-3-8436-1218-0

PATMOS

Aus meiner Sicht ist es kein Klagelied. Es ist ein Weckruf. Wir können weitermachen wie bisher – und die meisten wollen das sogar. Auch wenn sich das nur durch Gleichgültigkeit ausdrückt. Die genannten Phänomene, wie Machtmissbrauch, Korruption und Gewalt, sind ja nur Folgen davon, aufgegeben zu haben, Folgen eines verhärteten Selbst, das bremst, das sogar zerstört. Und dann gibt es die, die das aushalten, die wegschauen. Mitlaufen. Wir sind alle, ausnahmslos, verantwortlich. Im Kleinen verändert sich das

Große. Es braucht jeden Einzelnen in seiner Kraft – und damit meine ich nicht Kampfesbereitschaft, sondern die Bereitschaft, die Augen aufzumachen. Sehen zu wollen. Und diese Sensibilität nicht zum Zwecke des Überlebens wegzudrücken, sondern danach zu handeln. Das sind die ersten Babyschritte auf dem Weg zu einem ehrlichen Miteinander.“



Christina Hecke

ist eine vielfach ausgezeichnete Theater- und Filmschauspielerin. Nach mehreren erfolgreichen Bühnenjahren wechselt sie 2009 vor die Kamera. Seitdem prägen ihre charakterstarken Frauenfiguren hochkarätige TV-Spielfilme, Serien und Kinoproduktionen. 2017 erweitert sich ihr Repertoire um die Saarländer Kriminalhauptkommissarin Judith Mohn in der ZDF-arte-Reihe „In Wahrheit“. Dazu titelt das Fernsehmagazin RTV: „Warum noch ein Krimi? – Weil Christina Hecke die Hauptrolle spielt!“ Auch für die erste deutsche Netflix-Produktion wurde sie gecastet und spielt in „Isi & Ossi“ (Filmstart 14.2.2020) Isis Mutter. www.christina-hecke.de.

FOTO: © STEFFI HENN, GLAMPOOL

Amnesty International Menschenrechtspreis für Seenotrettungscrew Iuventa10

AMNESTY
INTERNATIONAL



Nach dem Abitur und während einer Ausbildung als Bootsbauerin meldet sich die 20-Jährige Zoe bei der Organisation »Jugend rettet«, um auf einem Schiff im Mittelmeer Geflüchteten das Leben zu retten. Ihr Einsatz auf der Juventa wird zu einer existenziellen Grenzerfahrung, auf die Zoe nicht vorbereitet ist: Konfrontiert mit Panik, Krankheit und Tod von Flüchtlingen hat sie vor allem mit ihrer eigenen Wut und Hilflosigkeit angesichts dieser Tragödie im Mittelmeer zu kämpfen.

Die ergreifende und hochaktuelle Geschichte einer jungen Frau, die für Gerechtigkeit und Menschlichkeit kämpft.

LESEPROBE

Bis heute schrecke ich manchmal im Schlaf auf, wenn irgendwo in der Nähe ein Motor aufheult. Das erinnert mich an meine erste Nacht auf der Juventa: Das laute Dröhnen der Schiffsmotoren ließ mich lange nicht einschlafen. Nach Mitternacht wurde das Geräusch leiser, wir fuhren langsamer. Unsere Überfahrt von Malta näherte sich also allmählich dem Ziel: der Such- und Rettungszone vor Libyen. Dabei schossen mir ein paar Worte durch den Kopf, die ich bei der Schiffsübergabe aufgeschnappt hatte. »Man weiß nie, wer nachts vor der libyschen Küste unterwegs ist.« Mir war theoretisch klar, dass Libyen ein Bürgerkriegsland ist, in dem alles möglich ist. Aber was genau passieren könnte, versuchte ich aus meinem Kopf auszublenden. Bei der Einweisung durch die vorherige

Crew gab es keine Zeit für ausführliche Erklärungen über die Verhältnisse im zentralen Mittelmeer – nur, dass die Milizen skrupellos seien. Falls sie die Juventa entern würden, sollte sich die Crew im Maschinenraum verschanzen, haben wir gleich zu Beginn der Einweisung erklärt bekommen. Irgendwann wurden die Motoren lauter und ich dachte im Halbschlaf: »Jetzt dringen wir in die Such- und Rettungszone vor. Bald ist es so weit.« Und tatsächlich: Gegen 4 Uhr ging der Alarm los – ich war sofort hellwach. Lena, die direkt in der Koje neben mir schlief, ebenfalls. Ich machte das Licht an, wir wechselten einen kurzen Blick und kletterten, ohne etwas zu sagen, aus den schmalen Betten. Schweigend zogen wir uns an, denn wir wussten beide, was dieses Geheul hieß: Da draußen, mitten auf dem Meer, irgendwo in unserer Nähe, trieb ein Boot ...

Als Seenotretterin im Mittelmeer



e BOOK

NEU

Zoe heißt Leben

Ich riskierte 20 Jahre Haft, weil ich Hunderte von Menschen aus Seenot rettete. Und ich würde es wieder tun.

14 x 22 cm, 172 Seiten

Hardcover

€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1230-2

PATMOS

Amnesty International
hat die Seenotretter-
Gruppe Iuventa10 mit dem
Menschenrechtspreis 2020
ausgezeichnet

ÜBER DIE AUTORIZ



Zoe Katharina

geboren 1996 in Süddeutschland, ist Bootsbauerin und freiwillige Rettungshelferin im Mittelmeer. 2017 rettet sie als Motorbootfahrerin und Crew-Mitglied der Iuventa Hunderten von Geflüchteten das Leben.

FOTO © PRIVAT

Humanistische Werte gegen autoritäre Tendenzen

Die deutsch-jüdische Therapeutin Ruth C. Cohn (1912–2010) setzt vor dem Hintergrund ihres Schicksals als Migrantin den aktuellen Zukunftsängsten und dem Nationalismus eine alles und alle verbindende Lebenskunst entgegen. Sie entwickelt eine Art Gesellschaftstherapie gegen totalitäres Denken. Matthias Scharer erschließt in diesem reich bebilderten Band bisher unbedachte Seiten von Ruth C. Cohns Leben und Werk und greift auch auf unveröffentlichte Texte und Fotos zurück.



NEU

Matthias Scharer
unter Mitwirkung von Michaela Scharer

Ruth C. Cohn – Eine Therapeutin gegen totalitäres Denken

14 x 22 cm, 160 Seiten mit zahlreichen Abbildungen
Hardcover mit Schutzumschlag und Leseband
€ 20,- [D] / ISBN 978-3-8436-1176-3

Im Tiefflug über die deutsche Seele

Seit fünf Jahrzehnten analysiert Horst Opaschowski, was sich tut in Deutschland – politisch, wirtschaftlich, sozial, psychologisch – und leitet daraus Prognosen ab. In diesem Buch blickt er zurück nach vorn: Er stellt frühere Thesen auf den Prüfstand und kommt dabei zu genauso überraschenden wie plausiblen Prognosen für alte und neue gesellschaftliche Trends.



AUCH ALS
eBOOK

- Das persönlichste Buch von „Mr. Zukunft“ (dpa)

Horst Opaschowski

Wissen, was wird

Eine kleine Geschichte der Zukunft Deutschlands
14 x 22 cm, 280 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag und Leseband
€ 24,- [D] / ISBN 978-3-8436-1184-8

Alte Weisheit heute aktuell



NEU

Nicolette Bohn

Florence Nightingale

Nur Taten verändern die Welt

Mit einem Vorwort von Anett Büttner

14 x 22 cm, 176 Seiten mit zeitgenössischen
s/w-Illustrationen

Hardcover mit Leseband

€ 19,- [D] / ISBN 978-3-8436-1225-8

PATMOS

AUCH ALS
e BOOK

- Lebensbild einer starken Frau
- Aktuell zum 200. Geburtstag am 12. Mai 2020

Florence Nightingale (1820–1910) ist weltberühmt, aber wenig bekannt. Um ihren Namen ranken sich vor allem Legenden und Stereotype. Doch wer war diese Frau, der ungezählte Menschen ihr Leben verdanken? Mit ihren innovativen Methoden revolutionierte sie die Krankenpflege. Kaum jemand weiß, welche Widerstände sie dafür überwinden musste.

Dieses Lebensbild zeichnet anschaulich ihre äußere und innere Entwicklung nach. Wie sie ihre Berufung erkannte und lernte, zu ihr zu stehen. Und wie sie trotz Rückschlägen die Kraft fand, gerade als Frau das Korsett der gesellschaftlichen Erwartungen zu sprengen und ihre Berufung zu leben. In zahlreichen Quellentexten kommt Florence Nightingale selbst zu Wort.

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Nicolette Bohn

ist freiberufliche Autorin von Sach- und Drehbüchern, Romanen und Jugendliteratur. Sie ist zudem Studienleiterin an der Hamburger »Schule des Schreibens«. Studiert hat sie Germanistik, Sprachwissenschaft und Medienpädagogik. Sie lebt in Düsseldorf.

FOTO © THOMAS STELZMANN

Mutter braucht Hilfe!



Im deutschsprachigen Raum leben mehr als vier Millionen pflegebedürftige ältere Menschen. Häufig müssen die Söhne und Töchter entscheiden, wie die Pflege der Eltern organisiert wird. Sigrid Tschöpe-Scheffler und ihre Mutter haben sich für die – in Deutschland durchaus umstrittene – Unterstützung durch 24-Stunden-Kräfte aus Osteuropa entschieden. Die humorvolle Dame ergreift die Chance, das Zusammenleben mit ihren Betreuungspersonen für einen persönlichen und kulturellen Austausch zu nutzen. So entstehen sonder- und wunderbare, zum Teil auch traurige Geschichten, die zeigen, dass eine Pflegesituation immer eine große Herausforderung für alle Beteiligten ist, aber durchaus auch lebendig und bereichernd sein kann.

INTERVIEW

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

SIGRID TSCHÖPE-SCHEFFLER: Ja, bestimmt haben wir viel Glück gehabt. Allerdings waren

wir, und besonders meine Mutter, auch offen für die fremden Menschen mit ihren Lebensgeschichten, ihren Sorgen und dem, was sie aus ihrer Kultur mitbrachten. Das ist m.E. eine entscheidende Voraussetzung dafür, einen gelungenen Alltag miteinander zu gestalten, in dem es um wechselseitiges Geben und Nehmen geht. So waren die Betreuungskräfte nicht nur für meine Mutter da, sondern haben auch,

oft zusammen mit ihr, Deutsch gelernt, Freunde in der Nachbarschaft und Familie gewonnen oder z.B. die Freude am Spielen oder dem Garten geteilt. Nur einmal haben wir uns in diesen vielen Jahren von einer Betreuerin schnell trennen müssen, da es mit ihr diverse Probleme gab. Auch das kann natürlich passieren.

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

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

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

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



NEU

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

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

PATMOS

Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler

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

FOTO: © PRIVAT



Anders anders, aber wie?



NEU

Peter Schmidt

Aus dem Rahmen gefallen

Praktische Autismuskunde von einem, der es wissen muss

14 x 22 cm, 264 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag und Abbildungen

€ 22,- [D] / ISBN 978-3-8436-1175-6

PATMOS

AUCHALS
eBOOK

- Autismus – aus der Innen- und Außenperspektive
- Humorvoll geschrieben

Über Autisten gibt es viele Vorurteile, die durch Filme wie »Rain Man« transportiert wurden und das gängige Bild bis heute prägen. Doch was ist Autismus und wie kann man Autisten besser verstehen?

Dr. Peter Schmidt, selbst Asperger-Autist und hochbegabter Geophysiker, erklärt die typischen Verhaltensweisen von Autisten und wie diese aus der Innen- und Außensicht wahrgenommen werden. Missverständnisse im Zusammenleben und am Arbeitsplatz sind vorprogrammiert, wenn Nicht-Autisten die andersartige Wahrnehmung und die speziellen Bedürfnisse von Autisten nicht berücksichtigen. Das Buch liefert hierzu einen fachlich fundierten und dennoch unterhaltsamen Beitrag.



Dr. Peter Schmidt

ist promovierter Geophysiker, IT-Experte und Bestsellerautor. Mit 41 Jahren erhielt er die Diagnose Autismus mit ausgeprägtem Asperger-Syndrom. In seinen Büchern, Vorträgen und Medienauftritten setzt er sich für ein verständnisvolles Zusammenleben von Autisten und Nicht-Autisten ein. Mit seiner Frau und seinen zwei Kindern lebt er in Gadenstedt im Peiner Land. www.dr-peter-schmidt.de

FOTO: © PRIVAT

Ein Autist auf Reisen

Die deutsch-jüdische Therapeutin Ruth C. Cohn (1912–2010) setzt vor dem Hintergrund ihres Schicksals als Migrantin den aktuellen Zukunftsängsten und dem Nationalismus eine alles und alle verbindende Lebenskunst entgegen. Sie entwickelt eine Art Gesellschaftstherapie gegen totalitäres Denken. Matthias Scharer erschließt in diesem reich bebilderten Band bisher unbedachte Seiten von Ruth C. Cohns Leben und Werk und greift auch auf unveröffentlichte Texte und Fotos zurück.

- Das erste Buch über einen Autisten auf Reisen



Peter Schmidt

Der Straßensammler

Die unglaublichen Erlebnisse eines autistischen Weltreisenden

14 x 22 cm, 288 Seiten

Klappenbroschur mit vielen Fotos und Karten

€ 19,99 [D] / ISBN 978-3-8436-0832-9

PATMOS

AUCH ALS
e BOOK

Asperger-Syndrom bei Kindern

Kinder und Jugendliche mit Asperger-Syndrom sind bereits im Kindergarten auffällig und scheitern trotz großer Intelligenz häufig in der Schule.

Der Sonderpädagoge Reiner Bahr erklärt die Ursachen und Folgen dieser besonderen Form des Autismus und zeigt Wege, wie sie »Igel-Kinder« verstehen lernen und gezielt fördern und unterstützen können.

- Von einem ausgewiesenen Experten zum Thema



5. AUFLAGE 2018

Reiner Bahr

Igel-Kinder

Kinder und Jugendliche mit Asperger-Syndrom verstehen

14 x 22 cm, 144 Seiten

Paperback

€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-0330-0

AUCH ALS
e BOOK

Burnout kreativ betrachtet

Maaïke Hartjes ist Comic-Zeichnerin – und hat Burnout. Sie beginnt ein Tagebuch, in dem sie das typische Auf und Ab eines Burnout-Syndroms auf kreative Weise verarbeitet. Es entsteht ein außergewöhnliches Buch aus Zeichnungen, bunten Kollagen und Text, mit dessen Hilfe es ihr gelingt, wieder gesund zu werden. Dieses Buch ist eine Anregung, wie Fantasie, Kreativität und Eigensinn in einer Krise helfen können.

- Ein Comic-Tagebuch als Hilfe für Betroffene



Maaïke Hartjes

Burnout

Ein Comic-Tagebuch

17 x 24 cm, 240 Seiten

Klappenbroschur

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-8436-1195-4

PATMOS

Selbsthilfe bei Angststörungen

Platzangst, Spinnenphobie, Panikattacken – Ängste haben unterschiedliche Gesichter.

Mit seinem Selbsthilfeprogramm hilft der erfahrene Verhaltenstherapeut Hans Morschitzky, diese besser zu verstehen und wirksame Strategien zur Angstbewältigung zu erlernen.

- Ängste abbauen – Schritt für Schritt



Hans Morschitzky

Wenn Angst das Leben bestimmt

Erfolgreiche Selbsthilfe bei Angststörungen

14 x 22 cm, 208 Seiten

Paperback

€ 18,- [D] / ISBN 978-3-8436-1189-3

PATMOS

AUCH ALS
eBOOK

Raus aus der Optimierungsfalle



NEU

Christoph Augner

Selbstoptimierung ist auch keine Lösung

Schluss mit dem Perfektionismuswahn

12 x 19 cm, 152 Seiten

Hardcover

€ 16,- [D] / ISBN 978-3-8436-1232-6

PATMOS

- Warum Selbstoptimierung nicht optimal ist
- Ermutigung zu einem unperfekten Leben

Schneller. Besser. Effizienter. Mehr vom Leben in weniger Zeit. Wir leben im Zeitalter der Selbstoptimierung. Früher wurden Medikamente verordnet, wenn man krank war. Heute schlucken wir Pillen, um besser zu funktionieren. Doch je mehr wir nach Optimierung streben, desto unzufriedener werden wir.

Der Psychologe Christoph Augner erklärt, warum das so ist, und zeigt, dass es einen Ausweg gibt: Ent-Optimierung. Wenn wir unsere Individualität entwickeln, Erfolg selbst definieren und eigene Prioritäten setzen, können wir uns der Fremdbestimmung entziehen. Ein Buch, das zu einem perfekt unperfekten Leben ermutigt.

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Christoph Augner

ist Psychologe und Hochschul-lehrer im Gesundheitswesen. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Arbeits- und Organisationspsychologie, insbesondere in Personalentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Er veröffentlichte zahlreiche Forschungsarbeiten in internationalen Fachzeitschriften. Bei Patmos zuletzt erschienen: Seele auf Sinnsuche, 2016

FOTO © PRIVAT

Trauer ist keine Privatsache

Tod und Trauer machen auch vor Unternehmenstüren nicht halt. Mit Grundlagenwissen, vielen Beispielen aus der Praxis und konkreten Handlungsanleitungen vermittelt Petra Sutor alles, was Personalverantwortliche, Führungskräfte und Betriebsräte brauchen.

- Die Autorin hat sowohl aufgrund Ihrer Unternehmenserfahrung als auch als Trauerbegleiterin Themenkompetenz



AUCH ALS
eBOOK

NEU

Petra Sutor

Trauer am Arbeitsplatz

Sprachlosigkeit überwinden – Fürsorgepflicht wahrnehmen – Trauerkultur entwickeln

14 x 22 cm, 168 Seiten

Paperback

€ 18,- / ISBN 978-3-8436-1212-8

PATMOS

Wenn junge Menschen ihre Großeltern verlieren

»Bei dir war alles möglich, was ich zu Hause nicht mal zu denken gewagt hätte«. So beginnt Stephan Sigg sein Buch über den Abschied von seiner Großmutter. Es ist ein inneres Gespräch mit der Frau, die wie kaum ein zweiter Mensch sein Leben prägte – eine Erfahrung, die viele junge Menschen heute im Blick auf ihre Großeltern teilen.

- Lebenserfahrung als Lebenshilfe



Stephan Sigg

Abschied von meiner Oma

Wie es ist, wenn Großeltern gehen

13 x 21 cm, 136 Seiten

Hardcover mit Leseband

€ 15,- [D] / ISBN 978-3-8436-1164-0

PATMOS

Unterwegs durch die Trauer

Dieser außergewöhnliche Reiseführer beschreibt die sechs typischen Trauerphasen als Landschaften voller Besonderheiten. Er bietet in kompakter Form Hinweise auf das, was lohnt, wahrgenommen zu werden, und was der Seele guttut sowie Tipps für ReisebegleiterInnen und das notwendige »Reisegepäck«.

- Ein Trauer- und Reisebegleiter auf dem Weg durch ein fremdes Land



NEU

Katrin Brunner / Petra Paul

Trauer

Der Reiseführer durch ein fremdes Land
10,5 x 19 cm, 88 Seiten
Klappenbroschur
€ 12,- / ISBN 978-3-8436-1213-5

PATMOS

Männer trauern anders – was ihnen hilft und gut tut

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.



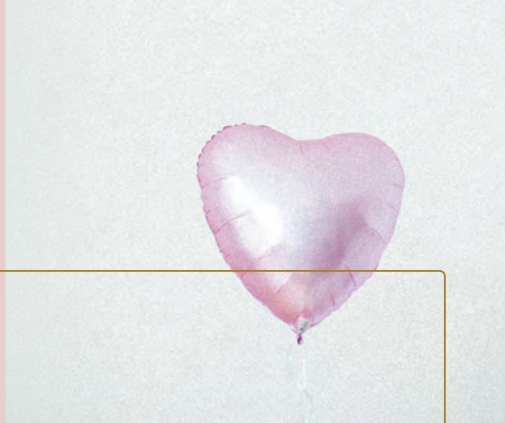
Thomas Achenbach

Männer trauern anders

14 x 22 cm, 168 Seiten
Paperback
€ 17,- [D] / ISBN 978-3-8436-1131-2

PATMOS

e AUCHALS
BOOK



Liebe ist ...

Hello Love – zwei Menschen finden und verlieben sich. Genauso romantisch wie bei Audrey Hepburn & Mel Ferrer, John Lennon & Yoko Ono oder Barack & Michelle Obama ... Sie und weitere berühmte Liebespaare werden in „Hello Love“ vorgestellt – vor allem aber die besten Rezepte für frisch Verliebte: Ob luftige Mascarpone-Crêpes für ein Frühstück im Bett, herrlich romantische Menüs fürs Candle-Light-Dinner oder ein Pfannen-Cookie zum Teilen – mit nichts lässt sich die Liebe schöner feiern als mit diesem Buch!



ÜBER DIE AUTORINNEN



Julia Cawley

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

Vera Schäper

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

Saskia van Deelen

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

FOTO: © JULIA CAWLEY

Hello Love

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

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1444-6

THORBECKE

Lebe gut REZEPTTIPP

Gin & Soda

MIT ROSA GRAPEFRUITSAFT
UND HOLUNDERBLÜTENSIRUP

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

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

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

• Das ideale Geschenk für Verlobung oder Hochzeit!



AUCH ALS
eBOOK

In 100 Rezepten um die Welt



NEU

Mia Frogner

Grün für Gäste

Vegetarische Menüs aus aller Welt

21 x 28 cm, 196 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1423-1

THORBECKE

AUCH ALS
eBOOK

- Von Pizza- oder Sushifest über Mezeparty bis English Breakfast
- Mit Tipps, was zusammenpasst und sich am besten vorbereiten lässt

Freunde und Familie einladen, zusammen kochen und genießen, gemeinsam Zeit verbringen – und dabei immer wieder Neues, Ungewöhnliches oder gar Fremdes ausprobieren. Bei Mia Frogners Rezepten aus aller Welt ist für jeden etwas dabei: Mia lädt ihre Gäste zum Sushi- oder Pizzafest sowie zur Dumpling-, Bowl- oder Mezeparty ein. Am Ende stehen vielerlei kulinarische Köstlichkeiten zum Teilen und Genießen auf dem Tisch – so geht unkompliziertes Zusammensein von seiner schönsten Seite!



Mia Frogner

Die Norwegerin Mia Frogner arbeitet im Bereich digitales Marketing. Die begeisterte Vegetarierin ist außerdem Food-Autorin und Bloggerin und gibt Workshops zu Kochthemen und einer »grünen Lebensweise«.

FOTO: JOSEFIN LINDER

A woman with long blonde hair, wearing a blue and white vertically striped dress, is smiling as she selects ripe red tomatoes from a woven basket at an outdoor market. The basket is filled with fresh produce, including green herbs and more tomatoes. In the foreground, there are more baskets of fruit, including pears and apples. The background shows a busy market scene with other people and stalls under a striped awning.

Einfach
himmlisch
gesund



Gesunde Ernährung muss Spaß machen!

Lynn Hoefer zeigt in ihrem neuen Buch, wie sich gesunde Ernährung einfach und schnell in den Alltag integrieren lässt, denn mit etwas Vorbereitung, aber minimalem Aufwand ist es ziemlich leicht, sich gesund zu ernähren. Und ganz nebenbei lässt sich auch noch ein bisschen die Welt retten.

Lynn kocht nicht nur richtig leckere und pflanzliche Gerichte, sondern achtet darauf, bewusst nachhaltig zu leben und keine Lebensmittel zu verschwenden. Für sie ist das Wichtigste: Gesunde Ernährung MUSS Spaß machen!

INTERVIEW

LEBE GUT: Frau Hoefer, Die Nachfrage nach Ihrem 2019 erschienenen Buch „Himmlisch gesund“ (5. Auflage!) war riesig. Worin unterscheidet sich Ihr neuestes Buch von diesem?

LYNN HOEFER: Im meinem zweiten Buch geht es noch mehr um die Vereinbarkeit von stressigem Alltag und gesunder Ernährung. Da meine Bücher für Kochbücher sehr persönlich sind, thematisiert das neue Buch ebenfalls die Wichtigkeit von Nachhaltigkeit in der Ernährung und im Leben. So gibt es beispielsweise

ein ganzes Kapitel über die Zero Waste Küche, da Lebensmittelverschwendung ein weltweites (Klima-)Problem ist.

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

Meal Prep ist ein großes Thema, das sich durch das gesamte Buch wie ein roter Faden zieht. Das gezielte Vorkochen von einzelnen Komponenten erleichtert die gesunde Ernährung im Alltag sehr und hilft uns, auch an stressigen Tagen noch nahrhafte, schnelle Gerichte zu

uns zu nehmen. So gibt es beispielsweise Rezepte, die nur aus Vorräten aus dem Schrank oder dem Tiefkühler bestehen und dennoch sehr gesund und köstlich sind.

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

Oh, vielen Dank. Natürlich sind außerordentlich viel Fleiß und Arbeit in dieses Buch geflossen. Die Anforderungen, die ich selbst an meine Rezepte gestellt habe, sind riesig. Wenn man pflanzliche Rezepte ohne raffinierten Zucker, mit möglichst regionalen und saisonalen Zutaten und ohne Gluten kreieren möchte, wird man quasi gezwungen, kreativ zu werden. Dann will sich auch nicht jeder glutenfrei ernähren, weshalb es bei Backrezepten immer zwei Versionen gibt: eine mit Dinkelvollkornmehl und eine glutenfreie Variante. An meinem Herzwafel-Rezept habe ich tatsächlich monatelang gearbeitet, da ich weder Zutaten mit langen Transportwegen und somit hohem CO₂-Fußabdruck noch irgendwelche anderen sogenannten Superfoods verwenden wollte. Ansonsten sind meine Rezepte von früheren Reisen inspiriert und natürlich von meinen Familienrezepten, von denen einige im neuen Buch zu finden sind.

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

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

NEU

Einfach himmlisch gesund

Natürliche und schnelle Rezepte für das echte Leben

248 Seiten mit zahlreichen Fotos, Hardcover

€ 28,- [D]

ISBN 978-3-7995-1442-2

THORBECKE

BEREITS
3.
AUFLAGE

AUCH ALS
eBOOK



Lynn Hoefler

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

FOTO © PRIVAT



Garantiert gesund + lecker

*Auch
interessant:*
↙



AUCH ALS
e BOOK

Sofia Antonsson
Endlich entspannt essen!
Gesunde Ernährung für einen Darm in Balance
19 x 24 cm, 144 Seiten
Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 25,- / ISBN 978-3-7995-1378-4



AUCH ALS
e BOOK

Gun-Marie Nachtnebel / Annika Tidehorn
Das Herz-Kochbuch
Rezepte und Tipps für ein gesundes Herz
17 x 24 cm, 154 Seiten
Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 20,- / ISBN 978-3-7995-1242-8



AUCH ALS
e BOOK

Jessica Frej / Maria Blohm
Glutenfreies Brot
Neue Rezepte für gesunden Genuss
19 x 25 cm, 128 Seiten
Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 20,- / ISBN 978-3-7995-1220-6



Kat Mead
Big Salads
Sättigende Salate aus einer Schüssel
20 x 25 cm, 176 Seiten
Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 22,- / ISBN 978-3-7995-1338-8

Mit echter Pasta richtig abnehmen



NEU

Julia Azzarello

Skinny Pasta

Nudelrezepte voller Geschmack mit weniger als 500 Kalorien
16 x 23 cm, 160 Seiten
Flexcover mit zahlreichen Fotos
€ 22,- / ISBN 978-3-7995-1422-4

THORBECKE

- Jedes Gericht unter 500 Kalorien
- Pasta für jeden – mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan, mit Gluten oder ohne ...

Jeder, der schon einmal versucht hat abzunehmen, weiß: Am schwersten fällt der Verzicht auf Pasta. Doch das muss nicht sein! Julia Azzarello hat durch eine geschickte Auswahl an Zutaten für uns herrlich leckere Nudelrezepte mit vollem Geschmack, aber wenigen Kalorien entwickelt.

Hier ist für jeden Pasta-Liebhaber etwas dabei: vom selbst gemachten Nudelteig über leichte Nudelsalate und wohlrig wärmende Nudelsuppen bis hin zu bewährten Pasta-Gerichten, die garantiert sattmachen.



Julia Azzarello

arbeitet seit etwa zehn Jahren als professionelle Food-Stylistin, u.a. für Nespresso, House & Garden sowie für die BBC u.v.m. Sie ist spezialisiert auf nährstoffreiche Rezepte, die mit wenigen Kalorien auskommen.

FOTO © JOSEFIN LINDER



Ganzheitlich gesund leben

Noch nie gab es so viele unterschiedliche Informationen über gesunde Ernährung wie heute. Daher ist es gar nicht so einfach, den Durchblick zu wahren und entspannt zu bleiben. Für ein gesundes und glückliches Leben braucht es jedoch nur zwei Dinge: die richtige Einstellung zu sich und zum eigenen Körper sowie leckere Rezepte.

Adaeze Wolf

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

LEBEN
DIE
AUTORIN



INTERVIEW

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

ADAEZE WOLF: Obwohl sich die nigerianische von der deutschen Küche gänzlich unterscheidet, was die Auswahl der Zutaten betrifft, haben sie dennoch eines gemein: Eintopf-Rezepte sind auch in Nigeria ein großes Thema und ein Nationalgericht. Vielleicht rührt meine große Liebe zu Eintöpfen auch genau hiervon.

In Nigeria werden Eintöpfe immer mit viel Gemüse, wie Spinat und Okraschoten, sowie Fisch und Fleisch eingekocht. Vorzugsweise werden Sie einer Beilage z.B. aus gestampfter Yamswurzel oder Maniok und mit der Hand gegessen. Leider sind die frischen nigerianischen Zutaten bei uns nur sehr schwer erhältlich, dennoch gibt es in meinem Buch ein Eintopf-Gericht mit Okraschoten und Spinat. Und auch mein Bananen-Brot-Rezept ist ebenfalls ein Rezept, das von meiner Kindheit in Nigeria inspiriert ist.

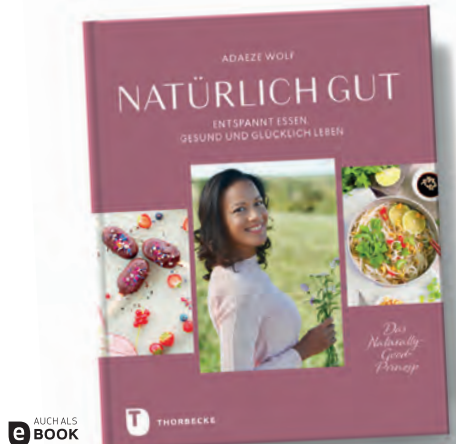
Ein neuer Ernährungstrend jagt heute den anderen, Sie plädieren dafür, zu unseren Wurzeln zurückzukehren und lieber auf die Kraft der Natur zu vertrauen ...

Food- und Ernährungstrends stehe ich grundsätzlich gelassen gegenüber. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir vielmehr zu unseren Wurzeln zurückgehen und auf die Kraft der Natur vertrauen müssen. Es geht mir nicht darum, das Rad der Zeit zurückzudrehen, sondern kritisch zu hinterfragen, ob sich unsere Gesundheit durch die moderne Gesellschaft, das wachsende Convenience- und Fast-Food-Angebot so-

wie die schnelle Art des Essens tatsächlich verbessert hat. Sich natürlich zu ernähren, selbst zu kochen, Mahlzeiten zu planen und vorzukochen, ist nichts Neues und kein Trend. Allerdings haben viele das Interesse daran verloren, sich mit ihrer Nahrung und dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Dabei ist es so einfach, wenn man sich daran erinnert, dass Lebensmittel „Mittel um zu leben“ sind.

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

Genau! Wichtig ist vielmehr zu erkennen, dass man Ernährung nicht isoliert betrachten darf. Wer auf sich achtgibt, stoppt nicht bei der Ernährung, sondern überträgt das auf alle Bereiche seines Lebens. Eine ausgewogene Ernährung und ein Leben in Bewegung bilden die Basis für Gesundheit. Und gesund zu leben ist ein Lebensgefühl, das wir alle tief in uns tragen. Davon bin ich überzeugt. Manchmal muss es lediglich neu entfacht werden.



NEU

Natürlich gut

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

THORBECKE

Jause, Vesper oder Brotzeit ...

Üppige Käsebretter, farbenfrohe Antipasti-, Tapas- und Mezze-Boards, Brunch-Tablets, zuckersüße Dessertplatten und viele andere Köstlichkeiten vom Brett erobern gerade die kulinarische Welt. Die modern interpretierten Brotzeitplatten mit Wow-Effekt sind vollkommen unkompliziert und unglaublich schnell gemacht.

- Für zwei oder zwanzig – im Nu gezaubert
- Zu Frühstück oder Brunch, Fest oder Party, zur Weinprobe oder als Dessert



NEU

Birgit Fazis

Alles von einem Brett

Genuss zum Teilen für Familie und Gäste
19 x 19 cm, 88 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 16,- [D] / ISBN 978-3-7995-1435-4

THORBECKE

Kühle Cocktails für heiße Sommertage

Spritzige Limonaden, kühle Eistees und fruchtige Cocktails verschaffen an heißen Tagen wohltuende Abkühlung. Besonders hip sind Szene-Newcomer wie Shrubs, Switchels oder Drinks mit Kurkuma, die für willkommene Abwechslung in der hauseigenen Bar sorgen. Mit alkoholfreien Varianten.



NEU

Hildegard Möller

Sommerdrinks

Mit und ohne Alkohol

19 x 19 cm, 64 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 14,- [D] / ISBN 978-3-7995-1374-6

THORBECKE

- Drinks mit und ohne Alkohol
- Für Sommerpartys, Gartenfeste, Mädelsabende ...

Alles für mediterrane Grillmenüs



NEU

Valerie Aikman-Smith

Alles vom Grill

Sommerliche Rezepte zum draußen

Kochen und Genießen

19 x 24 cm, 160 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos

€ 24,- [D] / ISBN 978-3-7995-1341-8

THORBECKE

AUCH ALS
e BOOK

- Grillen für alle – mit Fleisch, Fisch oder Gemüse
- Mit traumhaften Bildern aus den Weinbergen Kaliforniens

Gibt es was Schöneres, als den Sommer zu feiern und sich über dem offenen Feuer das eigene Essen zuzubereiten – ob im heimischen Garten, am Strand, im Park oder beim Zelten? Grillen steht kulinarisch für unglaubliche Aromen mit vielseitigen Zutaten und ist der Inbegriff für entspannte Unterhaltung. »Alles vom Grill« ist ein inspirierendes Buch, in dem Sie Rezepte für Fisch, Fleisch, Gemüse, Salate, Desserts und passende Cocktails für laue Sommerabende im Freien finden werden.



Valerie Aikman-Smith

lebt in Los Angeles. Der Weg der renommierten Food-Stylistin, Köchin und Kochbuchautorin führte über San Francisco, Griechenland, Paris, Mexico, Kroatien und Schottland wieder zurück in die USA.

Urlaubsfeeling mit spanischen Häppchen

Die Kunst der Spanier mit kleinen Häppchen Gäste kulinarisch zu verwöhnen, passt perfekt zum Sommer und zum Treffen mit Freunden. Ob Tortilla oder Empanadas, Patatas bravas oder Albóndigas – in kleinen Portionen zum Sherry oder Rotwein auf den Tisch gebracht, lassen sie sich gut mit anderen teilen und geben dem Aperitif das besondere spanische Urlaubsflair.

- Tolles Geschenk für Spanien-Fans



KLEINE
SCHÄTZE

NEU

Tapas

Spanische Snacks zum Teilen

11 x 17 cm, 64 Seiten

Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos

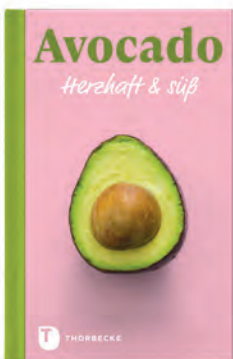
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1449-1

THORBECKE

Grüne Superfrucht

Kaum eine Frucht ist so vielseitig wie die Avocado. Inzwischen wird sie auch in Spanien und Italien angebaut und passt mit ihrer wunderbar samtigen Textur und dem einzigartig leckeren Geschmack zu fast allen Gerichten. Und – sie enthält unzählige Vitamine, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren!

- Ideen für Sandwiches, Salate, Suppen, Desserts oder Kuchen ...



KLEINE
SCHÄTZE

NEU

Avocado – Herzhaft & süß

11 x 17 cm, 64 Seiten

Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos

€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1433-0

THORBECKE

Im Einklang mit der Natur



NEU

Karoline Jönsson

Der Genuss wächst vor der Tür

Tipps und Rezepte für Obst und Gemüse

19 x 26 cm, 152 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos

€ 22,- [D] / ISBN 978-3-7995-1375-3

THORBECKE

e AUCH ALS
BOOK

Es kann unglaublich glücklich machen, selbst angebautes Obst und Gemüse zu ernten und in der Küche zu verwenden sowie im Winter eingelegtes oder gut gelagertes Gemüse aus der Speisekammer zu holen.

Karoline Jönsson lebt und liebt das »Abenteuer Landleben« von ganzem Herzen: In ihrem Küchengarten, im Gewächshaus, im Obst- oder Kräutergarten sowie in der freien Natur findet sie alles, was sie für ihre Ernährung braucht. In ihrem neuen Buch gibt sie neben zahlreichen Rezepten viele Tipps zum Pflanzen und Ernten aus dem eigenen Garten.



ÜBER
DIE
AUTORIN



Karoline Jönsson

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

Kurzweiliges Gartenwissen

Andreas Barlage beantwortet unterhaltsam und kurzweilig manche rätselhaften Fragen rund um Garten und Natur dank seines umfangreichen Wissens aus der eigenen Gartenpraxis.

- **Deutscher Gartenbuchpreis 2019**
1. Platz in der Kategorie »Bestes Buch zur Gartenprosa und Lyrik«



Andreas Barlage

Woher wissen Wurzeln, wo unten ist?

Wissenswertes und Kurioses rund um den Garten
13 x 21 cm, 184 Seiten
Hardcover mit Leseband und zahlreichen Fotos
€ 22,- [D] / ISBN 978-3-7995-1330-2

THORBECKE

Wunderschöne Gartenschätze

Ende des 19. Jahrhunderts beschloss das US-amerikanische Landwirtschaftsministerium, alle Obstsorten des Landes zu erfassen. Es entstanden über 7.000 Aquarelle, gemalt von oft zu Unrecht vergessenen Künstlerinnen.



Stephanie Hauschild

Summer Queen & Maiden Blush

Obstporträts gemalt von Frauen des 19. Jahrhunderts – Illustrationen aus der Pomological Watercolors Collection
19 x 26 cm, 160 Seiten
Hardcover mit ca. 160 Farbabbildungen
€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1417-0

THORBECKE

- **Die Bilder der Pomological Watercolors Collection erstmals als Buch**

Für Botaniker und Gartenfreunde



NEU

Blumenpracht und Blütenzauber

Die schönsten botanischen Illustrationen von Akelei bis Veilchen

19 x 26 cm, 152 Seiten

Hardcover in Stoffhaptik mit zahlreichen Fotos

€ 26,- [D] / ISBN 978-3-7995-1441-5

THORBECKE

Illustrationen aus alten Pflanzenbüchern haben auch im Zeitalter von Digitalkameras und Social-Media-Formaten wie Instagram nichts von ihrem Zauber verloren – im Gegenteil: Historische Abbildungen liegen voll im Trend. Ihre Schönheit, ihr Detailreichtum und ihre leuchtenden Farben lassen die Blüten in ihrer vollen Pracht erstrahlen.

In diesem Buch werden von Akelei bis Veilchen mehr als 30 Pflanzen aus heimischen Gefilden in kurzen Porträts mit allerlei Wissenswertem rund um ihre Namen und ihre Geschichte vorgestellt und mit wunderschönen Abbildungen ergänzt.



Der Wald steht schwarz und schweiget ...

Nirgendwo kann man besser durchatmen, Kraft schöpfen und Stille genießen, als im Wald. Gedanken dazu von Dichtern und Denkern.

KLEINE
SCHÄTZE



NEU

In den Wald

Dichter und Denker über Bäume und Natur

Reihe: Thorbeckes Kleine Schätze

11 x 17 cm, 64 Seiten

Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos

€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1450-7

THORBECKE

Spaziergang im Park

Eine Erzählung von Rosemarie Doms, liebevoll bebildert mit bekannten und unbekannten Motiven der Seerosengemälde von Claude Monet.

Vom 29. Februar bis 1. Juni 2020 zeigt das Potsdamer Museum Barberini Deutschlands bislang größte Monet-Ausstellung.

KLEINE
SCHÄTZE



NEU

Rosemarie Doms

Träumereien am Seerosenteich

11 x 17 cm, 64 Seiten

Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos

€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1425-5

THORBECKE

Sehnsucht nach Natur

Eine anrührende Erzählung über die Kindheit und eine Erinnerung an einen alten, verwunschenen Garten



Rosemarie Doms

Im Garten meiner Kindheit

Eine Erzählung
11 x 17 cm, 64 Seiten
Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-0437-9

THORBECKE

KLEINE
SCHÄTZE

Die schönsten Gedichte von Bienen – von Vergil über Theodor Fontane bis Hilde Domin



Bienen

Die schönsten Gedichte und Geschichten
11 x 17 cm, 64 Seiten
Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1331-9

THORBECKE

KLEINE
SCHÄTZE

Theodor Storm schreibt wie kein anderer über das Meer!



Mit Storm am Meer

11 x 17 cm, 64 Seiten
Hardcover mit Halbleinen und zahlreichen Fotos
€ 9,90 [D] / ISBN 978-3-7995-1008-0

THORBECKE

KLEINE
SCHÄTZE

Zu guter letzt: **Knüllerpreise!**

So vielseitig und außergewöhnlich Land und Leute in der Karibik sind, so sind auch die Rezepte in diesem Buch: kreolischer Fisch, mexikanische Taccos, karibische Bowls gepaart mit indischen Gewürzen und exotischen Früchten.

- **Mehr als nur ein Kochbuch: mit Geschichten und einzigartigen Landschaftsfotografien**

Julia Cawley / Saskia van Deelen / Vera Schäper

Hola Sol

Karibik – Palmen, Strand und gutes Essen
19 x 26 cm, 168 Seiten / Hardcover mit zahlreichen Fotos
€ 14,- / ISBN 978-3-7995-1339-5

THORBECKE



AUCH ALS
eBOOK

**JETZT
14EURO**
statt 28,-€

Martina Göldner-Kabitzsch nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch einen bunten Garten voller essbarer Blüten. Erfahren Sie, wie die einzelnen Blüten duften und schmecken, wie sie in der Küche bei edlen Menüs eingesetzt werden und wie Sie ihr Aroma »einfangen« und konservieren.

- **Mit Ideen für die Vorratskammer und zum Verschenken: Blütensirup, Blütengewürze, Blütensenf etc.**

Martina Göldner-Kabitzsch

Blüten-Dinner

Besondere Menüs mit essbaren Blumen
23 x 27 cm, 184 Seiten
Hardcover mit Lesebändchen und zahlreichen Fotos
€ 19,- / ISBN 978-3-7995-1318-0

THORBECKE



**JETZT
19EURO**
statt 36,-€

Knüllerpreise!

Der britische Star-Bäcker Paul Hollywood führt Sie mittels Schritt-für-Schritt-Anleitungen in die Grundtechniken des Backens ein und stellt Ihnen mehr als 120 Rezepte für süße und salzige Klassiker sowie internationale Backspezialitäten vor.

- **Schritt-für-Schritt-Anleitungen für professionelle Backergebnisse**

Paul Hollywood

Besser backen

19 x 25 cm, 304 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos

€ 12,- / ISBN 978-3-7995-0576-5

THORBECKE



**JETZT
12EURO**
statt 24,99€

Jede Apfelsorte hat ihre Jahreszeit, und jede hat auch ihre besonderen Stärken. Und für jede Sorte liegt es an der Zubereitung, diese Stärken ins rechte Licht zu rücken, egal ob im Apfelpfannkuchen, im gedeckten Apfelkuchen oder im Apfelstrudel.

- **NEU: Das erste Backbuch nach Apfelsorten**

2. Auflage 2017

Keda Black

Das Apfelsorten-Backbuch

Rezepte für Elstar, Goldparmäne und viele mehr

19 x 26 cm, 192 Seiten

Hardcover mit zahlreichen Fotos

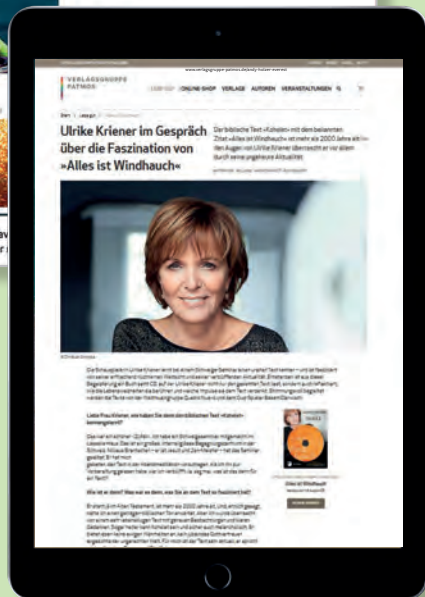
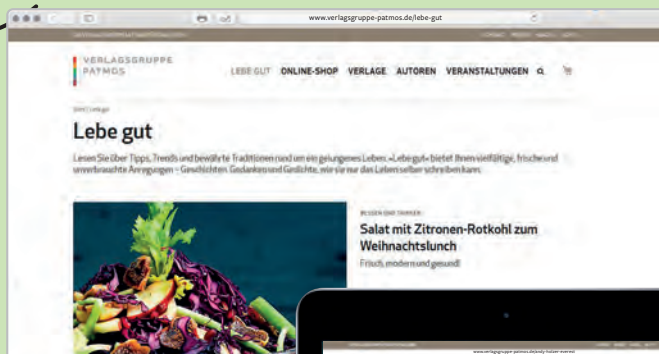
€ 12,- / ISBN 978-3-7995-1028-8

THORBECKE





VERLAGSGRUPPE-
PATMOS.DE



**Bestellen Sie
in unserem neuen
Online-Shop**



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

Anzahl	ISBN	Kurztitel
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____
_____	978-3-_____	_____

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail (Bei Angabe Ihrer Mail-Adresse erhalten Sie unsere Newsletter zu den von Ihnen angegebenen Themen.)

Ich interessiere mich für die Themen:

- ☐ Geschichte /Landeskunde
- ☐ Lebe gut
- ☐ Psychologie & Lebensgestaltung
- ☐ Religion & Spiritualität
- ☐ Lifestyle (Essen & Trinken, Garten & Natur)
- ☐ Geschenkbücher & Karten
- ☐ Kundenmagazin Lebe gut *Lebe gut*
- ☐ Theologie

.....

Bitte per Mail, Fax oder Post an:

Verlagsgruppe Patmos, c/o Kundenservice, Hauptstr. 37, 79427 Eschbach
Fax +49(0)7634 50545-29 / Tel +49(0)7634 50545-27
Mail: kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de
oder bei Ihrem Buchhändler abgeben

.....

Liefer- und Zahlungsbedingungen: Alle Preisangaben inkl. Mehrwertsteuer. Lieferung per Rechnung bzw. auf unsere Anforderung gegen Vorauskasse. Ab Bestellwert von € 20,- je Bestellung liefern wir innerhalb Deutschlands portofrei, ansonsten beträgt die Versandkostenpauschale € 3,50. Unsere Liefer- und Zahlungsbedingungen ins Ausland finden Sie detailliert in unseren AGBs unter www.verlagsgruppe-patmos.de

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Bestellung innerhalb von 14 Tagen nach Lieferungserhalt ohne Begründung mittels einer eindeutigen Erklärung oder durch Ausfüllen eines Widerrufsformulars (siehe unter www.verlagsgruppe-patmos.de) widerrufen. Die Kosten der Rücksendung sind vom Besteller zu tragen. Weitergehende Informationen und Angebote finden Sie auf www.verlagsgruppe-patmos.de.

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern, HBR 210919 Stuttgart. Geschäftsführung: Ulrich Peters (Vorstand). Vorsitzender des Aufsichtsrats: Dr. Clemens Stroppel.

Lebe gut – Ihr Kundenmagazin



Bestellnr. 900586

Bestellnr. 900602

kostenlos
abonnieren

Sie erhalten alle Bücher in Ihrer Buchhandlung oder bei

Verlagsgruppe Patmos
c/o Kundenservice
Hauptstr. 37
79427 Eschbach
www.verlagsgruppe-patmos.de