

Das pure Leben spüren

Warum wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein

Ein ruhiger Moment an einem Flussufer, Abendbrot mit einem lieben Menschen, ein Glas Wein am Ende eines erfüllten Tages: Wie oft sagen wir uns, dass es die kleinen Dinge sind, die im Leben wirklich zählen? Erfüllte Augenblicke voller Glück, in denen uns nichts fehlt. Häufig jedoch hindert uns zu viel materieller und seelischer Ballast, das pure Leben zu spüren.

Aber was und wie viel brauchen wir eigentlich, um wahrhaft glücklich zu sein? Und wie gelingt es uns, uns von Belastendem zu lösen? Barbara Messer gibt in ihrem Buch Antworten auf diese und andere Fragen. Was schon immer eine Herzensangelegenheit der Autorin war, fand in ihrem abenteuerlichen Jahr als Businessnomadin im Wohnmobil seinen Ausdruck – die Suche nach Einfachheit, nach Klarheit und letztendlich nach einem glücklichen Leben. Barbara Messer nimmt Sie mit auf diese Reise, die vor allem eine Reise zu sich selbst ist und die Sie dazu ermuntern

will, das Leben in seiner Klarheit wieder wahrhaft zu spüren.

Barbara Messer ist Bachelor of Business Administration, examinierte Altenpflegerin und verfügt über Ausbildungen in Sozialmanagement, Leitung Pflege, Validation und systemischen Strukturaufstellungen.



Barbara Messer
Das pure Leben spüren
GABAL Verlag
ISBN: 978-3-86936-834-4
€15,00 (D)

Glücksregeln für die Liebe

Und sie leben glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage

Traummann sucht Traumfrau - und sie leben glücklich und zufrieden. Die Realität aber sieht meist anders aus. Was also können wir tun, um in einer Partnerschaft Glück zu finden beziehungsweise: Ist das überhaupt möglich?

Der Autor zeigt klar: Ja, es ist möglich. Für ihn stand die Suche nach einer erfüllenden Beziehung immer im Vordergrund, so sind diese Glücksregeln auch ein Stück weit eine Beschreibung seiner eigenen Versuche, Irrtümer und Fehler und dessen, was er als Essenz daraus gelernt hat. Die hier beschriebenen Glücksregeln sind einfach und völlig logisch und doch widersprechen sie in weiten Teilen dem, was wir tatsächlich praktizieren und dem, was in der Gesellschaft als normal gilt. Der Autor vermittelt uns eine neue Sichtweise und rückt die Beziehung wieder in den Mittelpunkt: Damit die Sehnsucht nach dem Seelenpartner kein Traum bleiben muss.

Pierre Franckh gehört mit einer Gesamtauflage von über 2 Millionen Büchern, CDs, DVDs und Kalendern zu den erfolgreichsten deutschen Autoren. Seine Bücher sind in 21 Ländern erschienen. Pierre Franckh hält Vorträge auf der ganzen Welt und gibt Seminare vor ausverkauften Häusern.



Pierre Franckh
Glücksregeln für die Liebe
KOHA Verlag
ISBN: 978-3-936862-50-8
€12,95 (D)

Schnell mal was Gutes

Leckere Rezepte für den Feierabend

Trotz Zeitmangel etwas Besonderes kochen? Starkoch Alexander Herrmann zeigt in seiner schnellen Küche, wie das geht! In seinem neuen Kochbuch präsentiert er Schnelles für Genießer – fünf große Rezeptkapitel prall gefüllt mit fixen Feierabend-Rezepten, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Dabei setzt er auf beste Zutaten, kombiniert Aromen auch mal unerwartet anders und nimmt, wenn nötig, einfach eine kleine Abkürzung. Das ist unkomplizierte Alltagsküche vom Feinsten!

Mit Alexander Herrmanns Kochbuch wird Sterneküchen-Flair ohne viel Aufwand an den heimischen Herd geholt. Die alltagstauglichen Gerichte stillen den Hunger im Handumdrehen: Hier gibt's schnelle Rezepte wie Currywurst Deluxe, Hähnchensaté, Pulled Lachs oder Kaiserschmarrn mit Pfefferaprikosen. Der Profikoch höchstpersönlich serviert Soulfood für Verwöhnmomente, Leibspeisen von Oma, stressfreie Ex-

pressgerichte, gesunde Wohlfühlrezepte und aromareiche Ideen aus der Entspannungsküche.

Dass **Alexander Herrmann** ein wahrer Meister an den Töpfen ist, bestätigt unter anderem sein Michelin-Stern aus dem familieneigenen Restaurantbetrieb.



Alexander Herrmann
Schnell mal was Gutes
Dorling Kindersley Verlag
ISBN: 978-3-8310-3450-5
€19,95 (D)

Smoothies für den Sport

Vor und nach dem Training.

65 Rezepte für mehr Kraft und Ausdauer

Goodbye Eiweißshakes! Künstliche Sport-Drinks bekommen jetzt köstliche Konkurrenz. Dieses tolle Smoothie-Rezeptbuch hält 65 schnell gemachte Fitness-Smoothies speziell für Sportler bereit. Die Smoothie-Rezepte für vor oder nach dem Training, den Muskelaufbau oder die Kohlenhydrat-Speicher sind perfekt auf den Nährstoffbedarf von Läufern, Kraftsportlern & Co. angepasst. Und das Beste: Es gibt die große Rezeptvielfalt zum kleinen Preis im praktischen, einzigartig aufgemachten Format. Auf jeder Doppelseite sind links alle benötigten Zutaten abgebildet, rechts das fertige Ergebnis mit der kurzen, knackigen Anleitung – übersichtlicher geht's nicht!

Klar, Sportler brauchen besonders viel Energie und eine Extraportion Proteine. Aber muss man deshalb zu industriellen Eiweißshakes greifen? Oh nein! Als Alternative zu fertigen Pulvern landen mit diesem

Smoothie-Rezeptbuch lauter gesunde Fitmacher fürs Workout im Mixer.

Fern Green ist Rezeptentwicklerin und Foodstylistin in London. Sie ist Autorin des Bestsellers *Grüne Smoothies* und weiterer Titel der sehr erfolgreichen „grünen Reihe“.



Fern Green
Smoothies für den Sport
Dorling Kindersley Verlag
ISBN: 978-3-8310-3423-9
€12,95 (D)