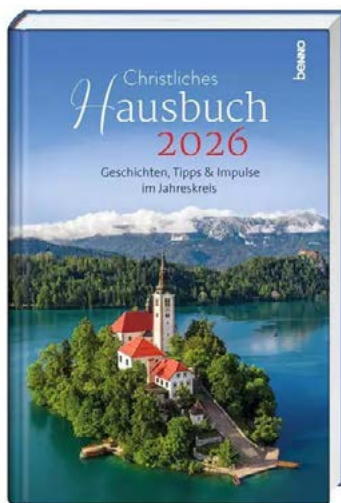


Leseprobe



Christliches Hausbuch 2026

Geschichten, Tipps & Impulse im Jahreskreis

160 Seiten, 17 x 24,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN: 9783746267494

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2025



Christliches *Hausbuch* 2026

benno



JANUAR 4



FEBRUAR 16



MÄRZ 28



APRIL 42



MAI 56



JUNI 68



JULI 82



AUGUST 94



SEPTEMBER 106



OKTOBER 118



NOVEMBER 130

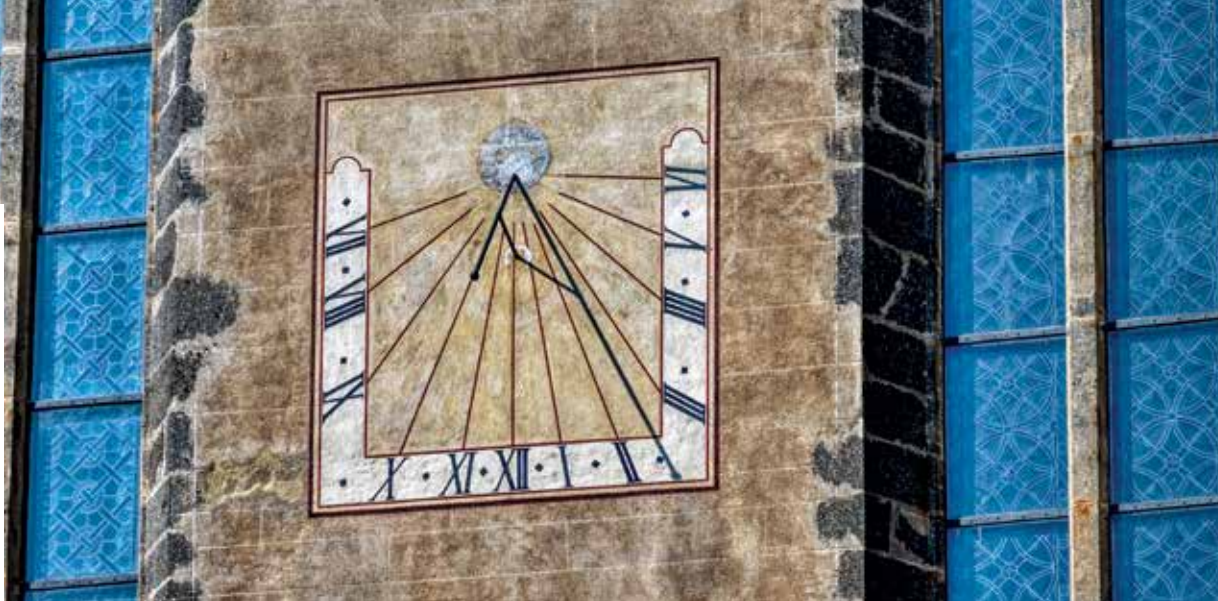


DEZEMBER 142

Januar

Do	1	Neujahr, Gottesmutter Maria	Wilhelm von Dijon, Cajus (Kai), Heinrich (Henry), Hugo
Fr	2	CH: Berchtoldstag	Gregor von Nazianz, Basilius der Große, Dietmar von Prag
Sa	3		Adele von Pfälzel, Irmina (Irma) von Öhren, Odilo von Cluny
So	4	2. So. nach Weihnachten	Angela von Foligno, Marius, Roger (Rüdiger), Christiana von Lucca
Mo	5		Eduard der Bekenner, Ämiliana (Emilie), Tatjana (Tanja)
Di	6	Erscheinung des Herrn	Kaspar, Melchior, Balthasar, Gertrud von Traunkirchen, Pia
Mi	7		Raimund von Peñafort, Valentin von Rätien, Lucian von Antiochia
Do	8		Severin von Noricum, Erhard von Regensburg, Gudrun von Brüssel
Fr	9		Julian von Antinoë, Eberhard von Schäftlarn, Alix (Alice) Le Clerc
Sa	10		Gregor X., Paulus v. Theben, Adrian v. Canterbury, Wilhelm v. Donjeon
So	11	Taufe des Herrn	Paulinus v. Aquileja, Theodosius d. Gr., Lucius der Bekenner
Mo	12		Tatiana von Rom (Tanja), Hilde von Salzburg, Ernestus (Ernst)
Di	13		Ivette v. Huy (Jutta), Gottfried v. Kappenberg, Hilmar v. Tournai
Mi	14		Felix v. Nola, Berno, Christiana von Georgien, Reiner v. Arnsberg
Do	15		Arnold Janssen, Anton von Ilbenstadt, Konrad II., Micha
Fr	16		Marzellus I., Ulrich von Blücher, Tillo von Solignac (Thilo)
Sa	17		Antonius d. Einsiedler, Beatrix v. Cappenberg, Rosalina, Julian
So	18	2. So. im Jahreskreis	Margarete von Ungarn, Priska (Priscilla), Beatrix II. von Este
Mo	19		Marius und Martha, Heinrich v. Uppsala (Henrik), Pia v. Karthago
Di	20		Fabian, Sebastian, Ursula Haider, Elisabeth von Füssenich
Mi	21		Agnes v. Rom, Meinrad v. Einsiedeln, Alban Bartholomäus Roe
Do	22		Vinzenz von Saragossa, Laura Vicuña, Irene von Rom, Walter
Fr	23		Heinrich Seuse (Heiko), Hartmut von St. Gallen, Nikolaus Groß
Sa	24		Franz von Sales, Arno von Salzburg, Vera von Clermont, Eberhard
So	25	3. So. im Jahreskreis	Bekehrung des Apostels Paulus, Wolfram, Titus Maria Horten
Mo	26		Timotheus und Titus, Paula von Rom, Albert v. Cîteaux
Di	27		Angela Merici, Paul Josef Nardini, Julian von Le Mans, Gerhard
Mi	28		Thomas von Aquin, Karl der Große, Manfred von Riva
Do	29		Sabina von Troyes, Josef Freinademetz, Valerius von Trier
Fr	30		Martina, Diethild, Serena von Spoleto, Maria Ward
Sa	31		Johannes Bosco, Marcella, Hemma (Emma), Eusebius v. Viktorsberg

Alles hat seine Zeit



MÖGE GOTT DIR IM NEUEN JAHR

Möge Gott dir im neuen Jahr
mehr Zeit schenken,
zu danken als zu klagen.
Mögen deine Freuden nach Tagen,
aber dein Kummer nach Stunden zählen.
Mögen die Zeiten selten sein,
an denen du deine Freunde entbehrst,
und kurz die Augenblicke
in der Gesellschaft von Dummköpfen.
Mögen alle Tränen des kommenden Jahres
Tränen der Freude sein.

Irischer Segenswunsch



REINHARD ABELN

Ein besonderer Vorsatz

Haben Sie einen besonderen Vorsatz für das neue Jahr? Vielleicht ist es der Vorsatz, dass Sie ab jetzt wieder mehr Zeit für sich selbst, für andere und für Gott haben wollen. „Das Zeithaben ist keine Zeitfrage“, sagt ein weises Wort.

Wir brauchen Zeit für uns selbst, damit wir zu uns selbst kommen: Zeit zum Lesen, zum Stillwerden, zum Musikhören. Wir brauchen Zeit für andere – für Kinder, Ehepartner, Eltern oder Freunde –, weil sich keiner nur allein entfalten kann. Wir brauchen Zeit für Gott, der einzig unserem Leben Sinn und Erfüllung geben kann.

Das neue Jahr bietet uns die Möglichkeit, unsere Zeit neu einzuteilen. „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit“, heißt es im alttestamentlichen Buch Kohelet (3,1). Das gilt für viele Dinge im Leben: für Weinen und Lachen, für Pflanzen und Ernten, für Schweigen und Reden, für Trauern und Tanzen ...

Der Mensch steht wie alles Lebendige unter einem bestimmten Rhythmus. Es gibt nicht nur Herbst und Winter, es gibt auch Frühling und Sommer. Es gibt Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen. Neben der Arbeit brauchen wir immer wieder eine Zeit der Erholung. Schon Jesus hat seinen Jüngern, als sie „randvoll“ von einer Missionsreise zurückkamen, Ruhe, also Ferien, verordnet: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“ (Mk 6,31).

Für alles gibt es also eine Zeit. Sicher hat es im abgelaufenen Jahr auch „dunkle“ Zeiten für uns gegeben. An Überraschungen und Enttäuschungen, Misserfolgen und Niederlagen hat es nicht gefehlt. Manchmal haben wir uns die Fragen gestellt: Warum? Warum so? Warum gerade ich? Wie lange noch?

Doch es gab keine fertigen Antworten auf diese Fragen. Aber eines haben wir im Auf und Ab des vergangenen Jahres immer wieder spüren dürfen: Gottes Wege sind zwar geheimnisvoll, aber sinnvoll. Gott hat uns unsere Sorgen und Nöte nicht abgenommen, aber er hat uns die Kraft gegeben, sie zu tragen, zu ertragen.

Was immer sich im neuen Jahr in unserem Leben ereignen mag: Gott ist bei uns. Er begleitet uns mit seinem Segen, er fängt uns auf, wenn wir im Dunklen fallen. Selbst wenn uns alle Menschen verlassen sollten, Gott verlässt uns nicht. Bei ihm sind wir geborgen wie ein Vogel im Nest.

100. Geburtstag Jürgen Moltmann

Am 8. April 1926, vor 100 Jahren, wurde Jürgen Moltmann in Hamburg geboren. Er gilt als einer der einflussreichsten zeitgenössischen evangelischen Theologen, da er politische und ökologische Themen und die Theologie miteinander verband. Nicht christlich aufgewachsen, fand er 1943, nachdem er die Bombennacht an der Alster überlebt hatte, zu Gott. Viele Jahre war er als Hochschullehrer tätig und bekam von 16 Universitäten die Ehrendoktorwürde verliehen. „Theologie der Hoffnung“ ist wohl das wichtigste seiner insgesamt etwa vierzig Bücher. Moltmann war mehrere Jahre Mitglied der deutschen Friedenskonferenz sowie des Ökumenischen Rates der Kirchen. Er starb am 3. Juni 2024 im Alter von 98 Jahren.



1926 – Kölner Domschatz wieder öffentlich zugänglich

Der Kölner Dom ist seit dem 9. Jahrhundert in Besitz eines bedeutenden Kirchenschatzes. Während des Ersten Weltkriegs wurde dieser in ein sicheres Versteck gebracht, um ihn vor Fliegerangriffen zu schützen. Nach Kriegsende blieb der Schatz versteckt, aus Angst, dass die Alliierten die Schätze als Reparationsleistung fordern könnten. Vor 100 Jahren, am 28. April 1926, eröffnete Dompropst Arnold Middelndorf die Ausstellung der Schatzkammer im Kölner Dom wieder. Einige wichtige Ausstellungsstücke sind der Petrusstab und das Apokalyptische Lamm, welches 1775 von Johann Heinrich Rohr gefertigt wurde. Die Darstellung orientiert sich an der Offenbarung des Johannes und zeigt das Lamm auf dem Buch mit den sieben Siegeln liegend. Außerdem zählt die Mailänder Madonna, eine hochgotische Holzstatue, zu den wertvollen Kunstwerken, das älteste Mariengnadenbild des Doms. Das bedeutendste Stück des Kölner Domschatzes ist der Dreikönigsschrein des Nikolaus von Verdun, der die Gebeine der Heiligen Drei Könige enthalten soll und der als die größte Goldschmiedearbeit des Mittelalters gilt. Einmal im Jahr vom 6. Januar bis zum Sonntag nach dem Dreikönigstag ist dieser Schrein geöffnet und gibt den Blick frei auf die Reliquien. Großes Aufsehen erlangte 1975 ein Einbruch in die Domschatzkammer. Nicht alle geraubten Gegenstände konnten wiederbeschafft werden. Seit 2000 können die Kirchenschätze in Kellergewölben an der Nordseite des Doms besichtigt werden.



FESTTAGSREZEPT

Lamm mit Gemüse

für 4 Personen

ZUTATEN

400 g Lammfilet	400 g Auberginen
4 TL Öl	400 g Zucchini
8 Knoblauchzehen	4 kleine Zwiebeln
4 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer, Paprika
400 g Tomaten	

ZUBEREITUNG

Lammfilet in 2 TL Öl rosé braten, mit Salz, Pfeffer, 4 zerdrückten Knoblauchzehen und einigen Rosmarinnadeln würzen, warm stellen. Tomaten, Auberginen und Zucchini würfeln. Zwiebeln und restlichen Knoblauch hacken. Gemüse in 2 TL Öl bissfest garen, mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Gemüse anrichten.



Gegrilltes Lamm

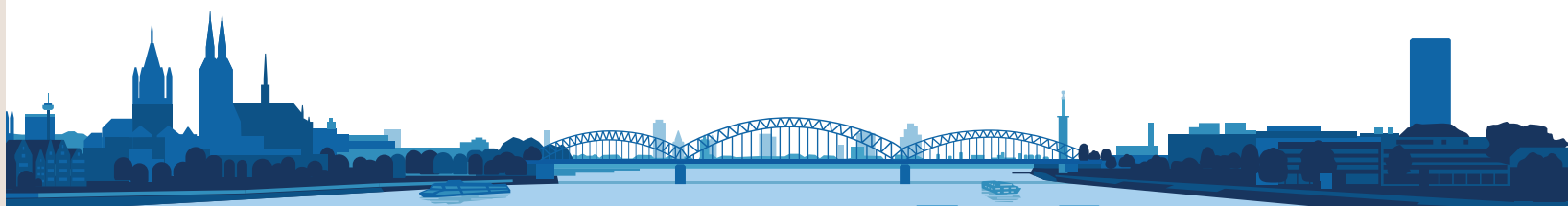
Lammfleisch eignet sich sehr gut zum Grillen, da es gleichmäßig mit Fett durchzogen ist. Kleine Stücke gelingen ebenso wie eine Lammkeule. Überschüssiges Fett sollte vorher abgeschnitten werden. Entfernen Sie bei größeren Stücken die das Fleisch umgebende dünne, durchsichtige Haut.

Ruhen lassen

Große Stücke Lammfleisch vor dem Aufschneiden etwa 10 min ruhen lassen. Das Fleisch in dieser Zeit locker mit Folie abdecken.

Geschmortes Lamm

Nicht alle Teile des Lammes kommen für das Schmoren infrage. Hierfür sind besonders Brust und Bauchlappen, Bug und Hals, Haxen sowie Schulter und Nacken geeignet.





GLÜCKSMOMENTE IN MEINEM GARTEN

Der Garten hat mich immer begleitet, er war für meine Eltern ein wichtiger Lebensraum. Nun, da der Garten in meinem Besitz ist, habe ich ihn wieder neu für mich entdeckt und lieben gelernt. Ich lerne durch ihn jeden Tag: aufmerksam zu werden für die kleinen Schönheiten „am Wegesrand“, für die Farben und Formen der Pflanzen, für Wachsen und Vergehen. Ich nenne es für mich „Gartenbaden“.

Anneliese Hück



ANNELIESE HÜCK

Der Garten der Hoffnung – Frühling

Je länger sich die kalte Jahreszeit hinzieht, in der die Tage trist und kurz sind, desto mehr wächst die Sehnsucht nach dem ersten Grün und den ersten milden Frühlingstagen.

Das war schon während meiner Kindheit so, und so ist es noch heute: Die Blicke in den winterlichen Garten werden erwartungsvoller. Die Suche nach dem ersten zarten Grün, das sich – noch kaum erkennbar – durch die Erde oder gar durch den verschneiten Boden drückt, beginnt. Es sind die Frühblüher wie Schneeglöckchen oder Krokusse, die es wagen, dem Winter den Kampf anzusagen, und das neue Gartenjahr einleiten.

Auch wenn es heute bereits kurz nach Weihnachten in den Blumenläden und Supermärkten Frühlingsblumen zu kaufen gibt: Es bleibt doch ein Wunder, dieses neu erwachende Leben im eigenen Garten zu bestaunen.

In den nächsten Tagen und Wochen ist alles möglich: winterliche oder frühlinghafte Tage, Sonnen-, Schnee- oder Regentage. Krokusse in Gelb und Violett, weiße Schneeglöckchen und Märzenbecher, gelbe Narzissen und helle Osterglocken. Immer früher findet man die blauen Traubenhyazinthen, die ersten Primeln und Tulpen, ebenfalls in vielerlei Farben und Sorten. Dazu die üppigen Forsythiensträucher. Das Leben wird bunt. Die Natur explodiert geradezu.

Aber dann unter Umständen noch einmal Schnee, der an die bestehende Winterzeit erinnert und daran, wie fragil und anfanghaft alles noch ist. Zu starker Frost, der ja durchaus noch kommen kann, lässt nicht nur die Obstbauern bangen.

Ich erinnere mich noch gut an die eine oder andere Ostereiersuche aus meiner Kinderzeit. Und an die Jahre, in denen dabei noch Schnee lag. Es war überhaupt immer ein Bangen, ob das Wetter die Eier- und Süßigkeitssuche im Garten erlauben würde. Innerhalb der Wohnung machte es einfach nur halb so viel Spaß. Und immer gab es Lacher, wenn wir oft Jahre später im Garten noch ein nicht mehr genießbares buntes Osterei fanden. Oder in der Wohnung ein Schokoladenei, dessen Versteck so gut war, dass wir Kinder es nicht fanden und es offenbar auch dem „Osterhasen“ entfallen war. Beides kam vor.

Der christliche Auferstehungsglaube und die neu erwachte Natur mit ihrer farbenfrohen Fülle sind in unseren Breiten eine untrennbare Symbiose eingegangen. Ostern ist auch zu einem „Blumenfest“ geworden. All die genannten Pflanzen, hübsch dekoriert in Vasen oder Blumentöpfen, helfen, die winterlichen Gedanken zu vertreiben. Ostern – ein Fest der Auferstehung und des neuen Lebens.

Ein Osterspaziergang gehört nicht nur bei Goethe zur Tradition dieses Festes. Wie grün oder gar bunt sich die Natur dabei zeigt, hängt auch mit dem jeweiligen Ostertermin zusammen. Das gilt gleichermaßen für die frühlinghafte Blumenpracht des Gartens. Denn rein rechnerisch kann Ostern zwischen dem 22. März und dem 25. April liegen.

Juni

Mo	1		Justin der Märtyrer, Simeon, Lucia, Luitgard v. Bassum, Kuno I.
Di	2		Marcellinus u. Petrus v. Rom, Eugen I., Armin, Blandina v. Lyon
Mi	3		Kevin von Wicklow, Karl Lwanga, Hildburg von Pontoise
Do	4	Fronleichnam	Werner von Ellerbach, Klothilde von Franken, Christa
Fr	5		Bonifatius/Winfried, Ferdinand v. Portugal, Gilbert v. Neuffontaines
Sa	6		Norbert von Xanten, Claudius von Condat, Falco von Cava
So	7	10. So. im Jahreskreis	Robert von Newminster, Deochar (Dietger)
Mo	8		Engelbert von Schäftlarn, Ilga (Helga) von Schwarzenberg, Melania
Di	9		Gratia, Ephräm der Syrer, Anna Maria Taigi, Vinzenz von Agen
Mi	10		Heinrich von Bozen, Olivia von Palermo, Diana von Andalò
Do	11		Apostel Barnabas, Aleydis von Schaerbeek (Adelheid, Alice), Paula
Fr	12	Heiligstes Herz Jesu	Leo III., Hildegard Burjan, Kaspar (Gaspere) Bertoni
Sa	13		Antonius von Padua, Gerhard von Clairvaux, Bernhard von Aosta
So	14	11. So. im Jahreskreis	Burchard v. Meißen, Gottschalk der Wende, Elischa, Meinrad Eugster
Mo	15		Vitus (Veit), Klara Fietz, Lothar von Séez, Gebhard von Salzburg
Di	16		Benno von Meißen, Luitgard von Tongern, Maria Theresia Scherer
Mi	17		Adam H. Albert Chmielowski, Fulko v. Reims (Falko), Rainer v. Pisa
Do	18		Gregor Barbarigo, Marcus der Diakon, Marcellianus (Marcel)
Fr	19		Elisabeth von Schönau, Maria Rosa Flesch, Juliana Falconieri
Sa	20		Adalbert von Magdeburg, Margarete Ebner, Florentina
So	21	12. So. i. Jk., Sommeranf.	Aloisius Gonzaga, Alban von Mainz, Radulf von Bourges (Ralf)
Mo	22		John Fisher, Thomas Morus, Paulinus v. Nola, Eberhard v. Salzburg
Di	23		Peter Friedhofen, Josef Cafasso, Edeltraut von Ely
Mi	24	Johannistag	Dietger von Thüringen, Theodulf von Lobbes (Ulf)
Do	25		Wilhelm von Vercelli, Eleonore von England, Dorothea von Montau
Fr	26		Johannes u. Paulus von Rom, Josemaría Escrivá, Vigilius von Trient
Sa	27		Cyrrill v. Alexandrien, Hemma v. Gurk (Emma), Daniel v. Schönau
So	28	13. So. im Jahreskreis	Irenäus von Lyon, Ekkehard von Huysburg, Paul I., Marcella von Rom
Mo	29	Apostel Petrus u. Paulus	Judith von Niederaltaich, Gero von Köln, Beata
Di	30		Otto v. Bamberg, Erentrud v. Salzburg (Erna), Bertram v. Le Mans



Bei Gott zu Gast



BERTI VOGTS

Berti Vogts gehört zum Urgestein der deutschen und auch der internationalen Fußballgeschichte des 20. Jahrhunderts. Als Vereinsspieler bei Borussia Mönchengladbach, als 96-facher deutscher Nationalspieler, als Fußballweltmeister 1974, als einflussreicher DFB-Trainer des Fußballnachwuchses, als Bundestrainer der Nationalmannschaft mit dem Gewinn der Europameisterschaft 1996 sowie als Nationaltrainer von Schottland, Aserbaidschan und Nigeria. Dreimal wurde er zum „Fußballer des Jahres“ und zum „Mann des Jahres“ sowie zum „Welttrainer des Jahres“ gewählt. Im Dezember 2026 feiert Berti Vogts seinen 80. Geburtstag.



GÜNTHER KLEMPNAUER

Berti Vogts: „Jesus ist mein Lebenselixier“

Trotz schockierender Enttäuschungen mit Menschen im Sportbereich und anderswo glaubt Berti Vogts immer noch an das Gute im Menschen. Sein Vorbild ist Helmut Schön, unter dessen Regie er all seine 96 Länderspiele bestritt. Berti Vogts, der mit 14 Jahren Vollwaise wurde, bewundert auch heute noch die Menschlichkeit seines langjährigen Bundestrainers. „Er hat keinen seiner Spieler im Stich gelassen und jeden gestützt, der ein Tief hatte. Ihm ist kein Weg zu weit gewesen.“

Den Orientierungsrahmen für sein menschliches Handeln findet Vogts in der Bibel, im Evangelium. „Jesus ist die Seele meines Glaubens“, teilte er mir mutig mit und fügte hinzu: „Ich habe dies schon mal 1978 gesagt und ziemliche Verwirrung in der Öffentlichkeit ausgelöst. Ich hoffe nicht, dass ich deshalb wieder gekreuzigt werde. Aber man muss als Christ schon gewisse Dinge über sich ergehen lassen.“

„Jesus ist mein Lebenselixier“, legte er unpathetisch nach und schaute dabei kritisch auf Wolfgang Niersbach, der neben ihm saß. „Das wäre eine Schlagzeile für die Bildzeitung“, sagte er. „Aber schreiben Sie das ruhig. Ich stehe dazu. Wer sich ein bisschen näher mit der Lebensgeschichte Jesu beschäftigt, wird sehr schnell herausfinden, dass er das Beste für den Menschen herausholen wollte. Unsägliche Opfer und Demütigungen hat er auf sich genommen, um den Menschen zu helfen.“

„Mensch, ich bin dir gut“

„Was passiert, wenn Jesus im Fußballstadion ins Spiel kommt?“, fragte ich spontan. „Wer sich intensiv mit Jesus beschäftigt, kann nicht mehr mit gutem Gewissen unfair spielen. Aber dies ist in unserer Zeit, wo man manchmal aggressiv sein muss, nicht so leicht zu praktizieren. Wie wir aus den Evangelien wissen, ist Jesus immer auf das Gute bedacht gewesen. Er hat geholfen, wo Not am Mann war. Er hat Menschen gesegnet, die von der Gesellschaft verachtet wurden. Er hat geliebt und nicht verdammt. Als die Pharisäer die Ehebrecherin steinigen wollten, hat Jesus gesagt: ‚Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.‘“

Der Bundestrainer atmete tief durch und sagte nach kurzer Bedenkzeit: „Es gibt nur wenige Menschen, die sich leisten können, nach diesen christlichen Maßstäben zu handeln. Dazu gehört nicht nur Mut, sondern auch eine überragende berufliche Qualifikation. Daraus erwächst wieder eine Souveränität, um über gewissen Dingen stehen zu können und gegen den Strom zu schwimmen.“

Vorsichtig fragte ich, ob er nicht manchmal belächelt werde, wenn er sich bemühe, immer wieder auch das Gute im Menschen zu sehen. „Ich kann damit leben“, erwiderte er selbstbewusst, „auch wenn man mir zeitweise eine gewisse Blauäugigkeit vorwirft, weil ich versuche, dem Menschen gut zu sein.“ „Und wenn Sie enttäuscht werden?“, hake ich nach. „Damit muss ich fertig werden. Jeder Mensch wird enttäuscht und andere enttäuschen. Dafür ist er Mensch. Wir sind – Gott sei Dank – keine Maschinen. Das ist eigentlich das Schöne am Menschen. Er ist nicht fehlerlos und darum kann er auch versagen.“

Für Vogts lautet der Kern der Frohen Botschaft von Jesus: „Mensch, ich bin dir gut.“ Er lebt aus der Vergebung.

LA SAGRADA FAMÍLIA IN BARCELONA

Durchlöcherte und zugleich exzessiv dekorierte Türme, innen schräg gestellte Säulen, alles ist verbogen, verdreht, verkrümmt und bis in den kleinsten Winkel geschmückt. Eine Explosion aus Farben, Symbolik und Struktur, die vergeblich ihresgleichen sucht. Alles ist auf den Kopf gestellt, die Statik der sich nach oben dünn verzweigenden Säulen funktioniert nur aufgrund von Gaudís Hängemodell. Technisch und künstlerisch der Traum eines Gesamtkunstwerkes.

Gebaut wird am Wahrzeichen der katalanischen Küstenmetropole Barcelona schon seit 1882. Auf Fotos findet sich meist ein Kran. 2019 wurde endlich eine Baugenehmigung erteilt, bis dahin baute man illegal. Mit einer Software aus dem Autobau ist man Gaudís Plänen nach 2000 endlich auch technisch auf die Schliche gekommen. Gaudís Gebeine ruhen in der Krypta.



STEFANIE HECKL

Das Fußballwunder von Nazareth

Der beispiellose Aufstieg des israelischen Fußballklubs Maccabi Bnei Reineh ließ Sportexperten in aller Welt staunen. Sogar die New York Times berichtete. Innerhalb von nur sechs Jahren stieg er durch alle Ligen bis in die israelische Oberliga Ligat ha'Al auf. Nun spielt der Klub in der ersten Liga unter den ganz großen, hat aber noch nicht einmal ein eigenes Stadion. Heimspiele werden deswegen auf dem Fußballplatz des Nachbarorts ausgetragen. Reineh ist eine muslimisch geprägte Gemeinde in der Nähe von Nazareth, die bis vor wenigen Jahren kaum jemand kannte. Gegründet wurde der Fußballklub 2016. Ein Bauunternehmer im Ort stiftete Tri-

kots und Bälle, in Eigeninitiative wurde der Trainingsplatz begradigt. Mit viel Herzblut und Begeisterung wurde Fußball gespielt. Bereits in der Saison 2019/20 schaffte der Klub den Aufstieg in die dritte Klasse, sodass die Spieler erstmals ein Gehalt bekamen. Das Budget war so niedrig wie in keinem anderen Klub der Liga, und Trainer Anwar Bsoul engagierte Spieler, die anderswo als gescheitert galten. Egal ob Jude oder Araber – hier kickten sie gemeinsam. Inzwischen betreibt der Klub auch eine eigene Fußballschule für den Nachwuchs. Im Februar 2024 steht Maccabi Bnei Reineh auf dem fünften Tabellenplatz der 1. Liga. Ein Fußballwunder!

MARTINA LIEBHÄUSER-HAGGENMÜLLER

Gebet

Danke für die Sonne,
danke für das Brot.
Danke für Liebe,
die Hilfe in der Not.
Danke für die Menschen
in Freundschaft verbunden.
Danke für Orte des Lebens,
gesucht und gefunden.

INHALTSVERZEICHNIS

JANUAR	4	Gute-Laune-Kekse, Schwester Hedwig	33	Feinschmecker unter sich, Angelika Wolff	64	Maria Aufnahme in den Himmel,	
Ein besonderer Vorsatz, Reinhard Abeln	6	Kalenderblatt	34	Ich sehe was ..., Angelika Wolff	65	Papst Franziskus	97
Möge Gott dir im neuen Jahr, Irischer Segenswunsch	7	Fastenrezept: Dillsuppe 35		Komm herab, Pfingstsequenz	67	Ein Kraut ist gewachsen, Maria Radziwon	97
Das Fest der heiligen Agnes, Manfred Becker-Huberti	8	Dein König kommt zu dir, Brigitte Goßmann	36	Reisetipp: Paul-Gerhardt-Kapelle in Gräfenhainichen	67	Laurentius von Rom, Annegret Kokschal	98
Sternsingerlied	9	Aus dem Tagesevangeliem des Palmsonntags	37			Kräutersegnung, Willibald Troemer	99
Schwarzkümmel, Schwester Hedwig	9	Die erste Frühlingssonne war schuld, Peter Frankenfeld	38	JUNI	68	Augentrost, Schwester Hedwig	99
Kalenderblatt	10	Perspektivwechsel, Elisa Vogginger	41	Berti Vogts: „Jesus ist mein Lebenselixier“, Günther Klempnauer	70	Kalenderblatt	100
Rezept: Dreikönigskuchen	11	Reisetipp: Friedrichwerdersche Kirche in Berlin	41	Berti Vogts	71	Rezept: Bandnudeln mit Waldpilzen	101
Drei Könige in Bedrängnis, Otfried Preußler	12	APRIL	42	24. Juni – Geburt Johannes der Täufer, P. Eckhard Bieger SJ	72	Primat der Technik, Jürgen Löhle	102
Die Tage des Schneemanns, Peter Biqué	13	Frühmorgens, als es noch dunkel war, Georg Bätzing	44	Borretsch, Schwester Hedwig	73	Möge der Wind dir den Rücken stärken, Radfahrersegen nach einem irischen Segenswunsch	105
Gebet, Elisa Vogginger	15	65. Geburtstag Bischof Georg Bätzing	45	Kalenderblatt	74	Reisetipp: Dom St. Mariä Himmelfahrt in Hildesheim	105
Reisetipp: Groß St. Martin in Köln	15	Die Glocken verstummen – Gründonnerstag, Manfred Becker-Huberti	46	Rezept: Borretsch-Pesto mit Antipasti	75	SEPTEMBER	106
FEBRUAR	16	Die blauen Frühlingsaugen, Heinrich Heine	47	Zu Gast bei Gott, P. Anselm Grün OSB	76	Die Kunst der kleinen Schritte, Antoine de Saint-Exupéry	108
Ein Gedicht begleitet den Osnabrücker Bischof Dominikus Meier OSB seit 45 Jahren	18	Gundelrebe, Schwester Hedwig	47	Zu Gast bei Gott, Psalm 23,5	77	Gelassenheit, Marc Aurel	109
225. Geburtstag von John Henry Newman	19	Kalenderblatt	48	Warum ich ein Fußballfan bin, Ephraim Kishon	78	Kreuzerhöhung, P. Eckhard Bieger SJ	110
Führe Du, mildes Licht, John Henry Newman	19	Festtagsrezept: Lamm mit Gemüse	49	Das Fußballwunder von Nazareth, Stefanie Heckl	80	Endlich, Ute Latendorf	111
Schmachtlappen und Hungertuch als Zeitansage, Manfred Becker-Huberti	20	Der Garten der Hoffnung – Frühling, Anneliese Hück	50	Gebet, Martina Liebhäuser-Haggenmüller	81	Zwetschgen, Schwester Hedwig	111
Glück, Clemens Brentano	21	Glücksmomente in meinem Garten, Anneliese Hück	51	Reisetipp: La Sagrada Família in Barcelona	81	Kalenderblatt	112
Hirse, Schwester Hedwig	21	Der Hase Theodor, Peter Härtling	52	JULI	82	Rezept: Zanderfilet auf Spitzkohl	113
Kalenderblatt	22	offenbarung, Petra Ng'uni	55	Die Bibel ernst nehmen. Nicht „wörtlich“, P. Reinhard Körner OCD	84	Wanderung durch die Nacht, Bettine Reichelt	114
Rezept: Auflauf mit Fisch	23	Reisetipp: Dom St. Georg zu Limburg	55	Die Bibel	85	Ruhe in dir, Augustinus	115
Umkehr – Neuanfang: das Bußsakrament, Andreas Martin	24	MAI	56	24. Juli – Christophorus	86	Die Kunst, richtig zu reisen, Kurt Tucholsky	116
Demut – „Mut zum Dienen“, Andreas Martin	25	Geh aus, mein Herz, und suche Freud – Wie viel schöner wird erst „Christi Garten“ blühen!, Friedrich Haarhaus	58	Guter Rat, Theodor Fontane	87	Beim Blättern im Reisealbum, Detlev Block	116
Ein Hund auf der Orgelbank, Heike Wendler	26	Geh aus, mein Herz, und suche Freud, Paul Gerhardt	59	Gewürznelken, Schwester Hedwig	87	Glückseligkeit, Wolfgang Amadeus Mozart	117
Gebet, Brigitte Goßmann	27	Geflügel auf den Tisch – Christi Himmelfahrt, Manfred Becker-Huberti	60	Kalenderblatt	88	Reisetipp: Katholische Kirchen auf Norderney	117
Reisetipp: Stadtkirche St. Peter und Paul in Weimar	27	Mailed, Johann Wolfgang von Goethe	61	Rezept: Pommersche Buttermilchkartoffeln	89	OKTOBER	118
MÄRZ	28	Gelber Steinklee, Schwester Hedwig	61	Die Bibel neu entdecken, Andreas Malessa	90	Sonnengesang, Franziskus von Assisi	120
Fastenzeit: Sich neu zu Gott bekennen, Papst Franziskus	30	Kalenderblatt	62	Es ist auf dem Highway zu hell, Andreas Malessa	91	Franziskus von Assisi	121
Fasten, Papst Franziskus	31	Rezept: Frühlingspizza mit Spargel und Kresse	63	Seligpreisungen, Die Kleinen Schwestern des Charles de Foucauld	93	Der Sonnengesang des heiligen Franziskus, Hanspeter Betschart	121
Palmsonntag, Manfred Becker-Huberti	32			Reisetipp: Bibelhaus in Frankfurt am Main	93	Goldener Herbst – vergoldete Tage, Manfred Becker-Huberti	122
Er ist's, Eduard Mörike	33			AUGUST	94	Herbst im Kurpark, Dittker Slark	123
				Das Kräutersträußchen, Sr. M. Simone ADJC	96		

Kräuter und Gewürze trocken, Schwester Hedwig	123	Elisabeth von Thüringen, Hermann Multhaupt	138
Kalenderblatt	124	Tagesgebet am Fest der hl. Elisabeth	141
Rezept: Bunte Kartoffelpfanne	125	Reisetipp: Elisabethkirche in Marburg	141
Genießen Sie das Glück des Hier und Jetzt, Hermann-Josef Zoche	126	DEZEMBER	142
Glück, Hermann-Josef Zoche	127	„O Heiland, rei die Himmel auf“, Josef Imbach	144
Behalten Sie positive Bilder, Hermann-Josef Zoche	127	Friedrich Spee von Langenfeld	145
Religionsunterricht, Heinrich Heine	128	Der Adventskranz, Adalbert Ludwig Balling	146
Gebet und Humor, Thomas H. B. Webb	129	Zu Betlehem, da ruht ein Kind, Annette von Droste-Hülshoff	147
Reisetipp: Marktkirche in Clausthal-Zellerfeld	129	Meerrettich, Schwester Hedwig	147
NOVEMBER	130	Kalenderblatt	148
Glauben und Wissen, Maria Radziwon	132	Rezept: Lebkuchenmänner	149
Maria Radziwon	133	Das Friedenslicht – Ausgesandt in alle Welt, Karl-Heinz und Louisa Fleckenstein	150
Christknigsfest – das Ende des Kirchenjahres, Manfred Becker-Huberti	134	Das Friedenslicht aus Betlehem	151
Die Kirchenbank, Willibald Troemer	135	Der krumme Tannenbaum, Nina Stgmller	152
Thymian, Schwester Hedwig	135	Gebet, Aus dem Kloster Rheingau	155
Kalenderblatt	136	Reisetipp: Hofkirche in Innsbruck	155
Rezept: Sauerkrauttaschen	137		

TEXTNACHWEIS

S. 6f. Reinhard Abeln, Ein besonderer Vorsatz, © Alle Rechte beim Rechte-nachfolger.
S. 8, 20, 122, 134 aus: Manfred Becker-Huberti, Das Brauchtum im Kir-chenjahr. Entstehung, Bedeutung, Tradition, © 2009, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 9, 21, 33, 47, 61, 73, 87, 99, 111, 123, 135, 147 (Tipp) aus: Sr. Hedwig, Mein Klostergarten, Rezepte und Krutertipps, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 12f. Otfried Preußler, Drei Könige in Bedrängnis, aus: Ders., Der Engel mit der Pudelmtze. Sieben Weihnachtsgeschichten, © Thienemann in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Stuttgart 1970.
S. 13f. Peter Biqu, Die Tage des Schneemanns, © Alle Rechte beim Autor.
S. 15 Elisa Vogginger, Die ersten Schritte, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 15, 27, 41, 55, 105 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Orte der Stille, Orte des Glaubens. Die schönsten Kirchen, Klöster, Kathedralen. 365 Porträts für jeden Tag, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 18f. Ein Gedicht begleitet den Osnabrücker Bischof Dominicus Meier OSB seit 45 Jahren, Pressemeldung des Erzbistums Paderborn vom 3.12.2020, <https://www.erzbistum-paderborn.de/news/fuehre-du-mildes-licht-im-dunkel-das-mich-umgibt/>, © Alle Rechte beim Autor
S. 24f. Andreas Martin, Umkehr – Neuanfang: das Bußsakrament; Demut – „Mut zum Dienen“, aus: Ders., Der Schlüssel zum Glück, © St. Benno Verlag GmbH.
S. 26 Heike Wendler, Ein Hund auf der Orgelbank, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 27 Brigitte Goßmann, Ich bitte dich, guter Gott, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 30f. Papst Franziskus, Fastenzeit: Sich neu zu Gott bekennen; Fasten, © Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano.
S. 32, 46, 60 aus: Manfred Becker-Huberti, Palmzweig, Kreuz und Him-melfahrt. Christliches Brauchtum in der Fasten- und Osterzeit, © St. Ben-no Verlag GmbH, Leipzig.
S. 35, 63, 75 aus: 40 Fastenrezepte aus der Natur, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 36f. Brigitte Goßmann, Dein König kommt zu dir, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 37 (Bibeltexte) Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katho-lische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.
S. 38ff. Peter Frankenfeld, Die erste Frühlingssonne war schuld. Erschie-nen in: Ders., Humor ist Trumpf. © 1980 by F.A. Herbig Verlagsbuch-handlung GmbH, München.
S. 41 Elisa Vogginger, Perspektivwechsel, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 44f. Georg Bätzing, Frühmorgens, als es noch dunkel war, © Alle Rech-te beim Autor.
S. 50f. Anneliese Hck, Der Garten der Hoffnung – Frühling; Glcksmo-mente in meinem Garten, aus: Dies., Glücksmomente in meinem Garten, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 52 Peter Härtling, Der Hase Theodor. Erschienen in: Ders., Geschichten für Kinder © 1988 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim/ Basel.
S. 55 Petra Ng'uni, offenbarung, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 58f. Friedrich Haarhaus, Geh aus, mein Herz, und suche Freud – Wie viel schöner wird erst „Christi Garten“ blhnl, aus: Ders., Das große Buch der christlichen Volkslieder, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 64f. Angelika Wolff, Feinschmecker unter sich; Ich sehe was ..., © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 70f. Günther Klemprauer, Berti Vogts: „Jesus ist mein Lebenselixier“, aus: Ders.: Keiner kommt an Gott vorbei, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 72, 110 aus: P. Dr. Eckhard Bieger SJ, Feste & Brauchtum im Kirchenjahr. Entstehung, Bedeutung und Traditionen, © 2015 St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 76f. Anselm Grün, Zu Gast bei Gott, © Abtei Münsterschwarzach/Vier-Türme GmbH, Verlag Münsterschwarzach.
S. 77 Zu Gast bei Gott (Psalm 23,5): Mnsterschwarzacher Psalter © Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach.

S. 78f. Ephraim Kishon, Warum ich ein Fußballfan bin, aus: Ders., In Sa-chen Kain und Abel © 1976 LangenMller in der F.A. Herbig Verlagsbuch-handlung GmbH, München.
S. 80 Stefanie Heckl, Das Fußballwunder von Nazareth, aus: Teufelskerl und Fuballgott. Himmliche Fuballanekdoten und Reportagen, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 81 Martina Liebhauser-Haggenmüller, Danke für die Sonne, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 84f. P. Reinhard Körner OCD, Die Bibel ernst nehmen. Nicht „wrt-lich“, aus: Ders., Was ich glaube. Und was nicht, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 90ff. Andreas Malessa, Die Bibel neu entdecken; Es ist auf dem High-way zu hell, in: Ders., Jede Falte hart erlacht © 2019/2023 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH, 35576 Wetzlar.
S. 93, 141, 155 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, 555 x entdecken. Kirchen, Klöster, Kathedralen, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 96 Sr. M. Simone ADJC, Das Kruterstruchen, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 97 Papst Franziskus, Maria Aufnahme in den Himmel, © Libreria Edi-trice Vaticana, Città del Vaticano.
S. 97 Maria Radziwon, Ein Kraut ist gewachsen, © Alle Rechte bei der Autorin.
S. 98 Annegret Kokschal, Laurentius von Rom, aus: Unsere Heiligen, Por-trts, Attribute, Legenden, Patrozinien, © St. Benno Verlag GmbH, Leip-zig.
S. 99 Willibald Troemer, Krutersegnung, aus: Ders., Geistesblitze aus der Kirchenbank, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 102ff. aus: Jürgen Löhle, Primat der Technik, aus: Ders., Gekonnt leiden: Best-of Brgel – Die ultimative Lebenshilfe für Hobby-Radsportler © Deli-us Klasing Verlag GmbH, Bielefeld.
S. 111 Ute Latendorf, Endlich, aus: Dies., „Leben lernen mit meinen Lieb-lings-Dichtern“, zu bestellen unter ute.latendorf@gmx.de © Alle Rechte bei der Autorin. www.utelatendorf.de
S. 114f. Bettine Reichelt, Wanderung durch die Nacht, aus: Dies., Das Ge-schenk der guten Nacht, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 117 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Die Schönen am Meer. Kirchen an der Nord- & Ostseeküste, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 121 Hanspeter Betschart, Der Sonnengesang des heiligen Franziskus, in: Franziskus in Assisi. Auf den Spuren des großen Heiligen. © Kunstver-lag Josef Fink, Lindenberg/Allgäu, ISBN 978-3-89870-158-7, 4. Aufl. 2011, S. 44.
S. 123 Dittker Slark, Herbst im Kurpark, © Alle Rechte beim Autor.
S. 126ff. Hermann-Josef Zoche, Genießen Sie das Glück des Hier und Jetzt; Glück; Behalten Sie positive Bilder, aus: Ders., Das Pilgerbuch zum Glück, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 129 (Reisetipp) aus: Dirk Klingner, Kirchen, Klöster, Pilgerwege. 299 ver-steckte Schönheiten, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 132f. Maria Radziwon, Glauben und Wissen, aus: Dies., Gespräche zwi-schen Erde und Himmel, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 135 Willibald Troemer, Die Kirchenbank, © Alle Rechte beim Autor.
S. 138ff. Hermann Multhaupt, Elisabeth von Thüringen, aus: Ders., Elisa-beth von Thüringen, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 144f. Josef Imbach, „O Heiland, rei die Himmel auf!“, aus: Ders., Der andere Adventskalender. Heilige und Brauchtum neu entdeckt, © St. Ben-no Verlag GmbH, Leipzig.
S. 146 Adalbert Ludwig Balling, Der Adventskranz, ©Alle Rechte bei Mis-sionare von Mariannhill.
S. 150f. Karl-Heinz und Louisa Fleckenstein, Das Friedenslicht – Ausge-sandt in alle Welt; Das Friedenslicht aus Betlehem, aus: Diess., Orte der Weihnacht im Heiligen Land, © St. Benno Verlag GmbH, Leipzig.
S. 152ff. Nina Stgmller, Der krumme Tannenbaum, aus: Dies., Raunch-te erzählen. Ein Lese- und Märchenbuch zu den zwölf heiligen Nächten im Jahr ©Verlag Anton Pustet, Salzburg, 2016.

Wir danken allen Inhabern von Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemiht, alle Inhaber von Rechten in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar

BILDNACHWEIS

S. 2f., 120, 142f. © stock.adobe.com/JFL Photography; S. 4f. © stock.adobe.com/Vlad Sokolovsky; S. 6 © stock.adobe.com/Michael Knöbl; S. 7 © stock.adobe.com/Patrick Daxenbichler; S. 8f. © stock.adobe.com/Foto-Jagla.de; S. 9 oben © Lucien Lenzen; S. 9 unten © stock.adobe.com/M. Schuppich; S. 10 Bundesarchiv, B 145 Bild-F003834-0010 / Unterberg, Rolf / CC-BY-SA 3.0 (via Wikimedia Commons); S. 10f. © stock.adobe.com/Valerii; S. 11 © stock.adobe.com/AnnaPa; S. 14, 66f. © stock.adobe.com/Volodymyr; S. 15 © stock.adobe.com/Ulrich Müller; S. 16f. © stock.adobe.com/Delphotostock; S. 18, 132 © stock.adobe.com/christophstoeck; S. 19, 60, 74, 86f., 112, 121 Wikimedia Commons; S. 20 © H. Helmlechner / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons); S. 21 © stock.adobe.com/dizolator; S. 22 © picture-alliance / dpa / dpa; S. 22f., 148f. © stock.adobe.com/Anchalee; S. 23 © stock.adobe.com/azurita; S. 24 © stock.adobe.com/Godong Photo; S. 25, 56f. © stock.adobe.com/Pixel-Shot; S. 26f. © stock.adobe.com/Linda; S. 27 © stock.adobe.com/marako85; S. 28f. © stock.adobe.com/Rejdan; S. 30 © stock.adobe.com/vaalaa; S. 31 © picture-alliance / ZUMAPRESS.com / Evandro Inetti; S. 32 © stock.adobe.com/lakov Kalinin; S. 33, 147 © stock.adobe.com/photocrew; S. 34 © Doris Antony / CC-BY-SA 3.0 (via Wikimedia Commons); S. 34f. © stock.adobe.com/SimplLine; S. 35 © stock.adobe.com/Cesarz; S. 36, 37, 97 © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; S. 40f. © stock.adobe.com/meryll; S. 41 © stock.adobe.com/steschum; S. 42f. © stock.adobe.com/mreco; S. 44 © stock.adobe.com/rudi1976; S. 45 © picture alliance / dpa / Swen Pförtner; S. 46 © stock.adobe.com/Douglas; S. 47 © stock.adobe.com/unpict; S. 48 picture alliance / Bernd Weissbrod; S. 48f. © stock.adobe.com/tatoman; S. 49 © stock.adobe.com/HLPhoto; S. 50 © stock.adobe.com/Alexander Rath; S. 51 © stock.adobe.com/Susie Hedberg; S. 54f. © stock.adobe.com/frogmog; S. 55 © stock.adobe.com/Armin; S. 58 © stock.adobe.com/SusaZoom; S. 59 © Matthias Wiegandt / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons); S. 61, 99 © stock.adobe.com/emmer; S. 62 © picture alliance; S. 62f. © stock.adobe.com/is1003; S. 63 © stock.adobe.com/marcin jucha; S. 67 © Mette7 / CC-BY-SA-4.0 (Wikimedia Commons); S. 68f. © stock.adobe.com/Laura Pashkevich; S. 70 © stock.adobe.com/Melinda Nagy; S. 71 © picture alliance / Henning Kaiser/dpa / Henning Kaiser; S. 72 © Loeschke / CC-BY-SA 2.0 (via Wikimedia Commons); S. 73 © stock.adobe.com/TwilightArtPictures; S. 74f., 124f. © stock.adobe.com/brichuas; S. 75 © stock.adobe.com/Svetlana Kolpakova; S. 76 © stock.adobe.com/Romolo Tavani; S. 77 © stock.adobe.com/4Max; S. 80f. © stock.adobe.com/STOCKSTUDIO; S. 81 © stock.adobe.com/Ivan Abramkin; S. 82f. © stock.adobe.com/mpix-foto; S. 84 © chayanuphol/Shutterstock; S. 85 © Reinhard Körner OCD; S. 87 © stock.adobe.com/Dipak Shelare; S. 88 picture alliance / Geisler-Fotopress / Thomas Bartilla/Geisler-Fotopress; S. 88f. © stock.adobe.com/Chinumar; S. 89 © stock.adobe.com/posinote; S. 92f. © stock.adobe.com/Grandtraveler; S. 93 © stock.adobe.com/vadiml; S. 94f. © stock.adobe.com/Julia Hermann; S. 96 © stock.adobe.com/sonyachny; S. 98f. © stock.adobe.com/luchschenschF; S. 100 © picture alliance / Photoshot; S. 100f. © stock.adobe.com/mast3r; S. 101 © stock.adobe.com/kab-vision; S. 104f., 127 © stock.adobe.com/Jenny Sturm; S. 105 © stock.adobe.com/sven h; S. 106f. © stock.adobe.com/ZoomTeam; S. 108 © stock.adobe.com/ Miguel Ángel RM; S. 109 © stock.adobe.com/Steve Schwettman; S. 110 © stock.adobe.com/thauwald-pictures; S. 111 © stock.adobe.com/Christian Jung; S. 112f. © stock.adobe.com/zolotons; S. 113 © stock.adobe.com/click_keg; S. 114 © stock.adobe.com/Mattis Kaminer; S. 115 © stock.adobe.com/heyengel; 116f. © stock.adobe.com/Animaflora PicsStock; S. 117 © Kunstverlag Josef Fink, Lindenberger/Allgäu; S. 118f. © stock.adobe.com/Thaut Images; S. 122 © stock.adobe.com/eyetronic; S. 123 © stock.adobe.com/rdnzj; S. 124 © picture alliance / dpa / Filip Singer; S. 125 © stock.adobe.com/Alex; S. 126 U2M Brand/Shutterstock; S. 128 © stock.adobe.com/mirkomedia; S. 129 © Art_Pictures/Shutterstock; S. 130f. © stock.adobe.com/chalik; S. 133 © Maria Radziwon; S. 134 © Tsuguliev/Shutterstock; S. 135 © stock.adobe.com/eAlisa; S. 136 © Bistum Magdeburg; S. 136f. © stock.adobe.com/Knut Hebstreit; S. 137 © TuneDln by Westend61/Shutterstock; S. 140f. © stock.adobe.com/Votimedia; S. 141 © stock.adobe.com/Franz Gerhard; S. 144 © andrekoehn/Shutterstock; S. 145 © Lothar Spurzem / CC-BY-SA-2.0 (via Wikimedia Com-

mons); S. 146 stock.adobe.com/fichtelsonne; S. 148 © Göran Schmidt (via Wikimedia Commons); S. 149 © irina2511/Shutterstock; S. 150 © David Rafael Moulis/Shutterstock; S. 151 © Simon Mannweiler / CC-BY-SA-4.0 (via Wikimedia Commons); S. 154f. © stock.adobe.com/pocketalbum; S. 155 © stock.adobe.com/Dotan

Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6749-4

© 2025 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig; service@st-benno.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Covermotiv: Kirche der Muttergottes auf einer Insel im Bleder See, Bled, Slowenien, © stock.adobe.com/zgphotography
Redaktion: Dirk Klingner, Leipzig
Umschlag: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)