



Das hält
die Seele
gesund

Vitamine
zum Leben





Sei vergnügt bis um
10 Uhr morgens.
Der Rest des Tages wird
dann wie von selbst laufen.

Elbert G. Hubbard



EIN HERZ VOLLER HIMMEL

Ein Herz voller Himmel,
ein Lachen im Haar,
ein Ohr voller Klänge
wunderbar.

In den Augen Liebe,
eine Handvoll Vertrau'n,
im Schlaf bunte Träume,
im Garten den Baum,
unter den Füßen Wurzeln
und Hoffnung im Blick,
das wünsche ich dir –,
und ein Sektglas voll Glück.

Claudia Binzberger

Vitamine
für die Seele

RHAPSODIE IN GELB

Löwenzahn und Dotterblume,
Ananas und Mangoeis,
Bienenstich und Kuchenkrume,
Rührei, Raps und Curryreis,

Königskerzen, Osterglöckchen,
reifer Weizen, Haferstroh,
Senf und Käse, Butterflöckchen,
Pampelmusen sowieso,

Färberwau und Hundskamille,
Ginster und Forsythienstrauch,
Fertigpudding mit Vanille,
angedünstet: Knoblauch auch,

Girlitz und Zitronenfalter,
Amselschnabel, Sperberbein,
Huhn und Hahn im Kükenalter,
frisch geschlüpfte, groß und klein,

Pellkartoffeln ohne Pelle,
Steinkauzaugen, Sonnenlicht,
Pommes mittags auf die Schnelle,
(lang frittierte eher nicht),

Honigbrote, die schön kleben,
kühles Bier, vom Wirt bezahlt,
überall geschenktes Leben,
gelb gesehn statt schwarz gemalt!

Jörn Heller



Alle Rechte vorbehalten
© 2024 Verlag am Eschbach
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-98700-076-8



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien
Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos
auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen: klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.

Textnachweis:

Doris Bewernitz: S. 8, 9, 22, 33, 34 © bei der Autorin. **Hanna Buiting:** S. 20 © bei der Autorin. **Claudia Binzberger:** S. 3 © bei der Autorin. **Paulo Coelho:** S. 30f Ich danke allen, © Paulo Coelho, in der englischen Originalfassung gefunden unter <https://paulocoelhoblog.com/2019/06/30/i-thank-all-those/> **Jörn Heller:** S. 4f, aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Thomas Knodel:** S. 24 © beim Autor. **Bernhard Kraus:** S. 10f, © beim Autor. **Antje Sabine Naegeli:** S. 37, 38 aus: dies., Entdecke, was dich ganz sein lässt. Anstiftungen zum Leben, © 2020 Verlag am Eschbach. **Maria Sassin:** S. 6, 12 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger:** S. 28f © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 27, 36 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 36 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker:** S. 21, aus: dies., Ein Korb voller Glück, © 2015 Verlag am Eschbach. **Ju Sobing:** S. 23 © bei der Autorin. **Anne Steinwart:** S. 13, 14 aus: dies., Eine Spur aus Licht. Der Hoffnung vertrauen, © 2021 Verlag am Eschbach. **Carola Vahldiek:** S. 35 © bei der Autorin. **Doris Wohlfarth:** S. 15 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche war es nicht in allen Fällen möglich, den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Bildnachweis: shutterstock/Gringoann.art