

# Presseinformation

Für Rückfragen:

**Anja Vrachliotis**

Presse Sachbuch

[anja.vrachliotis@me.com](mailto:anja.vrachliotis@me.com)

Mobil +49 (0)151 647 228 10

Tel. +49 (0)69 955 072 27

**Stephanie Fabian**

Assistenz Medienstelle

[sachbuch@ofv.ch](mailto:sachbuch@ofv.ch)

Tel. +41 (0) 44 466 74 28



Meta Zweifel

## Leben mit Goldrand

Altes Wissen lebendig gemacht

Sachbuch

**21. September 2018**, gebunden, 256 Seiten

978-3-280-05679-0

Auch als E-Book erhältlich

ca. € 40.00 (D) | € 41.20 (A) | CHF 35.00

### Im Gestern Gutes für das Heute finden

„Satt werden an Leib und Seele“, so könnte das Motto dieses Buches lauten. Es geht um praktisches Lebens- und Alltagswissen, das in Vergessenheit geraten ist. Eine locker erzählte, informative Auswahl an Gesundheits-, Garten-, Haushalts- und Lebenswissen vergangener Generationen, die sich oft ähnlichen Herausforderungen gegenüber sahen wie wir heute – und sie mit einfachen Mitteln zu bewältigen verstanden. Hierbei geht es nicht nur um rein praktische Dinge, sondern auch um die Sichtweise auf sich und die anderen.

Wie wichtig Achtsamkeit, Verlangsamung, Wahrnehmen, sich Zeit nehmen für sich und andere sind, wird wie beiläufig von Meta Zweifel erläutert. Denn wer befähigt ist, im Kleinen das Große zu entdecken – im Gewöhnlichen wie Essen und Trinken, beim Riechen und Fühlen, beim Erinnern und Denken, und sei dies auf dem Weg über ein altes Kochrezept oder beim Eintopfen einer Pflanze – findet Halt. Und wer Halt hat, kommt zur Ruhe, kommt zu sich. **Meta Zweifel's** Buch ist Lebenskunst für den Alltag, ein Brevier der kleinen Dinge für das Lebensglück.



**Meta Zweifel**, geb. 1933, aufgewachsen in Münchenstein und Mutter dreier Kinder, ist Journalistin und arbeitete u.a. für die „Basler Nachrichten“, für Radio SRF 1 und diverse Magazine. Ehemalige Chefredakteurin des „Drogistenstern“, einer der größten Gesundheitszeitschriften der Schweiz. Als ständige Mitarbeiterin einer der ehemals größten Frauenzeitschriften der Schweiz, „Meyers Modeblatt“, schrieb sie schon früh über Familie, Gesundheit, Kinder, Freizeit. Ihre Interviews und Reisereportagen erfreuten sich enormer Beliebtheit. Heute lebt sie bei Basel und schreibt Kolumnen und Artikel u.a. für „astrea-Apotheke“, das Gesundheitsmagazin der Schweizer Apotheken.“

orell füssli