



**Lebensratgeber und Kochbuch zugleich:
Mahl Zeit für mich – Rezepte für jede Lebenslage**

Heidelberg, 27.10.2014 – Schon die klassischen Kochbücher, mit denen unsere Groß- und Urgroßmütter auf ihre traditionelle Rolle als Hausfrau und Mutter vorbereitet wurden, wollten mehr sein als eine bloße Sammlung von Kochrezepten. Sie waren Ratgeber für alle Lebenslagen und enthielten ihr eigenes Erziehungs- und Bildungsprogramm. Mit ihrem in Kürze erscheinenden Buch schließen Kerstin und Christian Lüdke an diese Tradition an – und übersetzen sie humorvoll und unterhaltsam in die stressgeplagte Gegenwart des 21. Jahrhunderts. Farbige Illustrationen von Andreas Becker fügen dem Buch eine künstlerische Ebene hinzu, welche die Themen kongenial unterstützt.

Das Autoren-Ehepaar Kerstin und Christian Lüdke, beide erfolgreich im Bereich Gesundheitsprävention und Supervision tätig, hat mit „Mahl Zeit für mich“ einen ebenso praktischen wie tiefgründigen Ratgeber geschaffen – nicht nur für Mütter und Töchter, sondern selbstverständlich auch für Väter und Söhne. Das Ergebnis ist ein Buch, das seine Leser mit viel Wortwitz und Empathie dazu verführen will, das Leben, die Liebe und die Arbeit à la carte zu genießen.

Rezepte wie „Zerstörte Paarradien“, „Quatsch mit Soße“ oder „Mutter Mahl“ zeigen durch ihren Wortwitz, dass es sich bei den Ratschlägen und Empfehlungen der Autoren nicht einfach um Mahlzeiten, sondern um Lebenszeiten handelt. Entsprechend ernste Themen werden behandelt – das Gefühl der Überforderung, den Umgang mit Schmerz und Verlust, die Vereinbarkeit von Beruf und Familienleben und vieles andere mehr.

Fazit: Dieses Buch ist natürlich viel mehr als ein Kochbuch. Indem die Autoren ihre Rezepte und Ingredienzien unmittelbar aus der schwierigen Alltagserfahrung zwischen Arbeit, Liebe und Leben beziehen, ist „Mahl Zeit für mich“ zugleich unterhaltsame und praktische Gebrauchsanweisung für ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt.



Foto: Liane Metzler

Bekannt aus TV und Rundfunk

Die Autoren:

Dr. Christian Lüdke

ist klinischer Hypnotherapeut, Traumaexperte und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; seine Frau bezeichnet ihn als Berufskraftfahrer mit leicht beratender Wirkung. Lüdke ist seit 1999 als Experte in Fernsehen, Funk und Presse tätig (über 1.000 Beiträge); er ist Buchstapler und hat u.a. die Bücher „Psycho-Infarkt“, „Wenn die Seele brennt“ und „Der kleine Samurai Mio Mio Mausebär“ geschrieben. www.luedke.de

Dr. Kerstin Lüdke

ist ausgebildete systemische Coachin und Polizeirätin in NRW; Autorin von psychologischen Fachartikeln und des Buches „Psycho-Infarkt“; als lecker Mädche us Kölle kocht sie täglich frisch für ihre zwei Töchter und ist glücklich verheiratet mit Christian Lüdke; sie droht ihrem Mann für alle Zeiten an, so zu werden wie Mutter und Schwiegermutter zugleich, wenn er sie mal wieder zum Kochen bringt. Prosit Mahlzeit!

Bibliografische Angaben:

Lüdke/Lüdke (Text)/Becker (Illustration)

Mahl Zeit für mich – Leben > Lieben > Arbeiten – Rezepte für jede Lebenslage

2014. 112 Seiten. Softcover. € 19,99. ISBN 978-3-86216-192-8

Auch als eBook erhältlich: € 19,99. ISBN 978-3-86216-193-5

Kontakt:

medhochzwei Verlag GmbH
Lena Neusser
Alte Eppelheimer Str. 42/1
69115 Heidelberg
lana.neusser@medhochzwei-verlag.de
Tel.: 06221 / 91496-17

Simpleshow zum Buch:



www.medhochzwei-verlag.de