

Entspannt HÖREN

DIE BESTEN NEUEN HÖRBÜCHER

vital extra 04/2016

Mit exklusiver Unterstützung von
Der Hörverlag und Random House Audio

Das müssen Sie



Jonas Jonasson
Die Analphabetin, die rechnen konnte
Gelesen von Katharina Thalbach



Charlotte Link
Die Betrogenen
Gelesen von Claudia Michelsen



Donna Tartt
Der Distelfink
Gelesen von Matthias Koeberlin



Dörte Hansen
Altes Land
Gelesen von Hannelore Höger

gehört haben.

RANDOM HOUSE
AUDIO

der Hörverlag



Liebe Leserinnen,

sie entspannen und geben Kraft zugleich: **Hörbücher** sind ein kleines **Wohlfühlprogramm** für zwischendurch. Ob Krimi oder Komödie, Romanze oder Ratgeber – wir vergessen den Alltag, fühlen mit und kommen bei uns selbst an. Das macht sofort **bessere Laune**. Viel Spaß beim Hören!

*Herzlichst,
Ihre Redaktion*



Hörbücher für mehr Energie

Energie tanken mit „Schlank mit Darm“	4
Hörbuch-Krimis mit starken Frauen	6
Witzig! Guido Cantz & Eckart von Hirschhausen	8
Tom Jones: sein Leben	10
Unsere Vorlese-Stars	12

Balance beim Hören

Von Hesse bis Coelho	14
Tolle Familiengeschichten	16
Neues von Elke Heidenreich	18
Sinn & Sinnlichkeit	20
Ruhe lernen mit Jan Weiler	22
Nachdenken mit Juli Zeh	24

Perfekte Entspannung

Dunkle Geheimnisse	26
Auch Spannung entspannt	28
Mitten ins Herz	30
Die besten Klassiker der Weltliteratur	32
Glücksfall Manfred Lütz	34

ENERGIE tanken

Hör dich schlank: Neue Tipps und
Rezepte machen den Darm gesund



Michaela Axt-Gademmann: „Schlank mit Darm“, Random House Audio, gelesen von Peter Veit, 2 CDs, 16,99 Euro*

Nie war Abnehmen so einfach: Dieses Hörbuch fasst die besten Infos, Tipps und Rezepte aus den beiden Bucherfolgen „Schlank mit Darm“ lehrreich und unterhaltsam zusammen. „Wenn man weiß, was die Darmbakterien für uns tun, schließt man sie ins Herz und möchte sich gut um die Mitbewohner kümmern“, sagt die sympathische Autorin, die Professorin und Ärztin Michaela Axt-Gader-

**Bestsellerautorin
und Ärztin: Michaela
Axt-Gadernann**



mann. Sie erklärt z. B. die vielfältigen Aufgaben des Darms und warum unser Gewicht und Wohlbefinden entscheidend von ihm bestimmt wird. Auch die praktischen Ratschläge im Hörbuch-Booklet helfen, die Darmflora in Richtung schlank zu programmieren. Also Beine hochlegen und zuhören – nicht zuletzt dank Vorleser Peter Veit ist das ein großer Genuss!

Peter Veit gibt dem Ratgeber eine kompetente Stimme



**So bleibt Ihr
Darm fit**

1 Abwechslung Bloß nicht eintönig essen. Vielfalt macht Darmbakterien glücklich.

2 Schlanker Mix Viel trinken, fette Soßen meiden (auch beim Salat), viele Ballaststoffe essen (z. B. Leinsamen im Müsli).

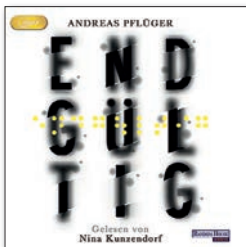
3 Inhalt zählt Topinambur, Chicorée und Artischocken enthalten viel Inulin, das stützt die Darmflora.

STARKE Frauen



Diese Krimis überzeugen mit
großartigen Ermittlerinnen

Nina Kunzendorf zeigt
Leseesepür für
Zwischentöne



Andreas Pflüger: „Endgültig“, gelesen von Nina Kunzendorf, Random House Audio, 3 MP3-CDs, 19,99 Euro*

Die Arbeit der blinden Verhörspezialistin Jenny Aaron wird dank Schauspielerin Nina Kunzendorf zu einem fesselnden Psychokrimi. Feinfühlig liest sie in „Endgültig“ die Story um die Ermittlerin und einen Frauenmörder, der im Gefängnis eine Psychologin getötet hat. Doch der Killer ist nur eine Schachfigur in einem unglaublichen Komplott. Ein mitreißendes, atmosphärisch-dichtes Hörerlebnis.



Klüger knabbern

Fit Food Gemütlich wird Hörbuchhören mit Knabberzeug wie ungewürzten Nüssen und Kernen.

Gute Wahl Mandeln enthalten viel Kalzium, Pistazien viel Kalium. Pinienkerne sind reich an Folsäure und Eisen – beides haben Frauen oft nicht ausreichend.



Angela Marsons: „Silent Scream“, gelesen von Christian Berkel und Andrea Sawatzki, Der Hörverlag, 1 MP3-CD, 14,99 Euro*



Schauspielerpaar Andrea Sawatzki & Christian Berkel sind ein tolles Vorleser-Paar

Sie können mit ihren Stimmen eine ganze Welt erschaffen: In „Silent Scream“ nehmen uns Andrea Sawatzki und Christian Berkel mit nach England. Dort muss die Ermittlerin Kim Stone eine Mordserie aufklären, die sie mit den Dramen ihrer Kindheit konfrontiert. Darin spielt ein früheres Kinderheim eine wichtige Rolle. Scheinbar mühelos machen die Vorleser die Abgründe der Geschichte und der Figuren nachfühlbar. Meisterhaft!

KRAFT des Humors

Unsere Scherz-Experten schenken
Spaß und gute Laune



Eckart von Hirschhausen mit Guido Cantz: „Ist das ein Witz?“, Live-Mitschnitt, Der Hörverlag, 1 CD, 14,99 Euro*

Die beiden schätzen sich seit ihren Comedy-Anfängen vor 20 Jahren. Und als Duo sind Eckart von Hirschhausen und Guido Cantz unübertrefflich. Denn die beiden Humor-Experten verbindet eine geheime Leidenschaft: die ehrwürdige Kunst des Witzeerzählens. In ihrem großartigen Hörbuch „Ist das ein Witz?“ treiben sie uns mit viel Sinn für Timing und Pointen die Lachtränen in die Augen. Kurzweilig und

Guido Cantz & Eckart von Hirschhausen

haben beide die Köln-Comedy-Schule besucht



live: Die neue CD wurde bei einem ausverkauften Gastspiel der zwei in Bonn ausgezeichnet. Der Erlös aus dem Verkauf unterstützt Eckart von Hirschhausens renommierte Stiftung „Humor hilft heilen“ und finanziert Clowns in Krankenhäusern, Workshops für Pflegekräfte und Wissenschaftler, die erforschen, warum Lachen tatsächlich die beste Medizin ist. Ein Hörbuch für einen heiteren Abend, so ansteckend und amüsant, als säßen Sie selbst mitten im Publikum.

Fotos: © PORZ Entertainment/Patrick Liste, © Frank Eidel.
*Alle Preise unverbindliche Preisempfehlungen



Zum Selbermachen

Gute-Laune-Tee Damit macht das Zuhören noch mehr Vergnügen. Denn das Johanniskraut im Tee hebt die Stimmung. 50 g Hagebutte, 30 g Johanniskraut, 10 g Huflattich, 5 g Hopfenblüten, 5 g Lindenblüten (aus der Apotheke) mischen. 1 EL in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen und genießen.

WECK DEN Tiger in dir!

Mister Tom Jones – ein Popstar-Leben
voller Höhen und Tiefen



Tom Jones: „Over the Top and Back“, gelesen von David Nathan, Random House Audio, 2 MP3-CDs, 24,99 Euro*

Es ist die Musiker-Autobiografie des Jahres! Auf dem außergewöhnlichen Hörbuch „Over the Top and Back“ lauschen wir den Erinnerungen von Tom Jones, hören von ersten Kneipen-Auftritten in seiner Heimat Wales, von glamourösen Las-Vegas-Jahren und seinem Comeback als Bluessänger. Ob mit Elvis, Stevie Wonder oder Robbie Williams – der Stil wechselte, aber die Stimme des Tigers

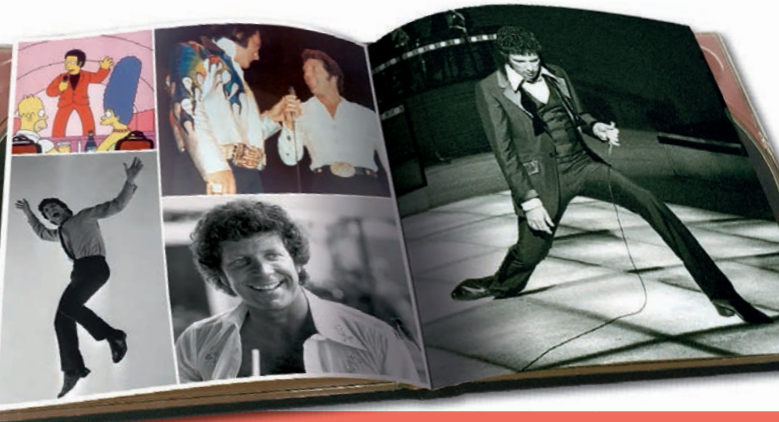
Foto: © Christian Hartmann.
* Alle Preise unverändliche Preisempfehlungen

blieb immer unverwechselbar. Eine Geschichte, wie wir sie nicht oft zu hören bekommen. Und David Nathan findet beim Lesen den richtigen Sound, geprägt von Humor, Ehrlichkeit und der Gelassenheit des Künstlers Tom Jones, der alle Höhenflüge und Abstürze des Lebens kennt – grandios!



David Nathan arbeitet auch als Synchronsprecher. Und liest großartig

Ein besonderes Hörbuch – nicht nur wegen der tollen Fotos im Booklet



STIMMEN, die wir lieben

Intensiv, atmosphärisch, einzigartig:
drei Vorleser, die begeistern



Regina Lemnitz & Devid Striesow:
preisgekrönte
Hörbuch-
Stars



Diese Stimmkünstler inszenieren Bücher so eindringlich, dass wir sie nie vergessen. Die Schauspielerin und Sänge-

rin Regina Lemnitz lässt uns in dem Krimi „Fremdes Leben“ in die Abgründe der Seele schauen. Schauspieler Devid Striesow reist in „Der Sündenfall von Wilmslow“ zurück ins Jahr 1954, wo sich Zeitgeschichte und Thriller raffiniert verbinden. Die Poetry-Slammerin Julia Engelmann berührt uns mit ihren Selbsterfahrungs-geschichten über Träume, Liebe und Freiheit. Sinnlich, packend und vielschichtig.



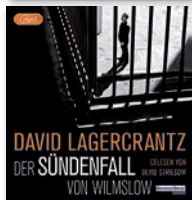
Julia Engelmann trägt ihre Texte selbst vor und wurde damit zum YouTube-Hit



Julia Engelmann:
„Wir können alles sein, Baby“,
Autorenlesung,
Der Hörverlag,
1 CD, 9,99 Euro*



Petra Hammesfahr:
„Fremdes Leben“,
gelesen von Regina
Lemnitz, Random
House Audio, 6 CDs,
19,99 Euro*



David Lagercrantz:
„Der Sündenfall
von Wilmslow“,
gelesen von Devid
Striesow, Random
House Audio,
2 MP3-CDs,
19,99 Euro*



Zuhören und pflegen

Energie-Ölbad

Während das Hörbuch läuft, können Sie mit einem selbst gemachten Vollbad Energie tanken. Dafür 75 ml Mandelöl (z. B. von Weleda) mit 25 ml Lezithin und 10 ml ätherischem Rosmarinöl (beides aus der Apotheke) mischen – das Lezithin wirkt als Emulgator. Das Ölbad in einem Glasfläschen kühl aufbewahren. Wer auf das Lezithin verzichten will, mixt pro Vollbad 4 EL Honig mit 10 Tropfen ätherischem Öl. Der Badezusatz verbindet sich nicht völlig mit dem Wasser, die Haut nimmt ihn aber auf.

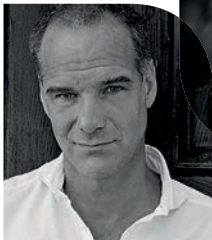
WEISE Worte

Von Hermann Hesse bis Paulo Coelho:
Hör Genuss, der Herzen öffnet



Hermann Hesse u. a.:
„Vom weisen und
glücklichen Leben“,
gelesen von Laura
Maire, Stefan Wil-
kening u. a., Der
Hörverlag, 2 CDs,
12,99 Euro *

Hier öffnet sich eine Schatzkiste voller Erzählungen, Gedanken und Gedichte für alle, die sich auf die Suche nach dem Wesentlichen begeben möchten. Die faszinierende Anthologie „Vom weisen und glücklichen Leben“ versammelt Einsichten von Schriftstellern und Philosophen, die versucht haben, das Geheimnis eines glücklichen Lebens zu entschlüsseln. Viele gelangen zu der Erkenntnis, dass voll-



kommene Erfüllung nur durch Achtsamkeit und Ausgeglichenheit möglich ist – darunter weltberühmte Autoren wie Johann Wolfgang von Goethe, Hermann Hesse oder Rainer Maria Rilke. Die Aufnahmen erzählen von der Liebe zu sich selbst, von Optimismus und der Kunst des Lebens. In Sätzen und Worten, die noch lange nachklingen – nicht zuletzt dank preisgekrönter Lesekünstlerinnen wie Laura Maire.

Machen die Kunst der Gelassenheit hörbar:
Vorleser **Johannes Steck, Laura Maire & Stefan Wilkening (v. l.)**



Warm und wohlig

Fußbad Im Leben laufen Ihre Füße ca. 40 000 Kilometer. Zeit für eine Belohnung! Zwei kleine Handvoll Meersalz (z. B. von Alnatura) in eine Schüssel mit Wasser (ca. 37 Grad) geben. Füße 15 Minuten baden. Dann Socken anziehen, Füße hoch- und ein Hörbuch einlegen.

FAMILIEN- bande

Diese Hörbuch-Hits versöhnen Gegenwart und Vergangenheit miteinander



Liest sehr warmherzig:
Schauspielerin **Anna Thalbach**



Eve Chase: „Black Rabbit Hall“, gelesen von Anna Thalbach, Random House Audio, 6 CDs, 19,99 Euro *

Im Jahr 1968 ereignet sich auf „Black Rabbit Hall“, dem Sommersitz der Familie Alton, eine Tragödie. Sie wird das Leben der vier Alton-Kinder für immer prägen. Jahrzehnte später will ein junges Paar das Haus für seine Hochzeit nutzen und entdeckt das Geheimnis jenes Sommers. Ein stimmungsvoller Roman, dem Anna Thalbachs unverwechselbare Stimme die passende Würze verleiht.



Esther Schweins hat eine Stimme, die verführt und mitreißt

Kaum zu glauben, dass sie ihre Stimme früher nicht besonders gern mochte. „Aber mittlerweile ist sie eine gute Freundin, eine Art Instrument, das mir viel Freude bereitet“, sagt Schauspielerin Esther Schweins. Zu Recht! Denn in „Das Seehaus“ nimmt sie die Hörer mit einem romantischen Familiendrama gefangen: Nach einem Unglück reist die Adelsfamilie Edevane 1933 überstürzt aus ihrem

Seehaus im englischen Cornwall ab. Fast 70 Jahre später stößt eine junge Frau auf das Haus und die Spuren der Katastrophe und verstrickt sich in die Geschichte einer verbotenen Liebe und tiefer Schuld.



Kate Morton: „Das Seehaus“, gelesen von Esther Schweins, Random House Audio, 6 CDs, 19,99 Euro *

ALLES IST möglich

Elke Heidenreich entdeckt das
Wunderbare im Alltäglichen



Elke Heidenreich:
„Alles kein Zufall“,
Autorenlesung,
Random House
Audio, 3 CDs,
19,99 Euro*

Natürlich liest Elke Heidenreich ihr neues Buch selbst! Schließlich war sie schon in den 1970er-Jahren die Heldin einer legendären Radiosendung, bevor sie durch TV-Talkshows und Bestseller berühmt wurde. Mit ihrer herben, wandelbaren Stimme erweckt sie diesmal die Vielfalt des Alltags eindrucksvoll zum Leben. Ihre kurzen Geschichten handeln von Leuten, die so sind



Wenn **Elke Heidenreich** spricht, klingt jeder Satz wie selbst erlebt

und nach wachsen die traurigen und komischen Szenen und Episoden zu einem Roman zusammen, in dem sich die Hörer beständig wiedererkennen. Denn Elke Heidenreich erzählt von uns allen – und immer mit einem unbestechlichen Blick für menschliche Schwächen und die Absurditäten des Alltags. Hinterher wissen wir, dass das Dasein mit seinen Höhen und Tiefen alles andere ist als ein Zufall. Ein großes Hörvergnügen voller Zuneigung und Wärme, Witz und Lebensklugheit.

Fotos: © Monika Nonnenmacher. * Alle Preise unverbindliche Preisempfehlungen

wie sie: bunt und eigenartig. Sie erzählt von Liebe und Streit, von Begegnungen und Trennungen, von Tieren und Büchern. Vor allem erzählt sie vom Leben mit seinen Glücks- und Unglücksfällen, die manchmal wirken, als hätte sie irgendein Allmächtiger zusammengewürfelt. Nach

SEHNSUCHT nach Leben

Wir laden ein – zu großem Hörkino
voller Sinn und Sinnlichkeit



Harper Lee:
Sie schrieb
auch „Wer
die Nachtigall
stört“



Harper Lee: „Gehe hin, stelle
einen Wächter“, gelesen
von Nina Hoss, Der Hörverlag,
1 MP3-CD, 19,99 Euro *

Klar, gradlinig und doch
intim: Schauspielerin
Nina Hoss braucht
nur wenige Sätze, schon
werden die Erlebnisse der
jungen Jean Louise lebendig,
die sich 1956 in den USA von
ihrem Vater emanzipieren
muss. Bereits der Welthit „Wer
die Nachtigall stört“ handelt
von den beiden. Der Nach-
folger „Gehe hin, stelle einen
Wächter“ wurde erst jetzt
entdeckt – auch als Hörbuch
eine Sensation!



Schöner lauschen

Gesichtsmaske Glättet beim Zuhören spröde Haut: 100 g dunkle Schokolade mit 1 EL Jojobaöl (z. B. von Primavera) im Wasserbad schmelzen. Masse leicht warm auftragen. Einwirkzeit: ca. 15 Minuten. Mit lauwarmem Wasser abspülen.



Orhan Pamuk: Der Nobelpreisträger lebt in Istanbul

Jahrelang schreibt Straßenhändler Mevlut seiner Traumfrau Liebesbriefe von Istanbul nach Anatolien. Doch zur Hochzeit 1960 erscheint deren Schwester. Pflichtbewusst nimmt er sie zur Frau – und ein Jugendfreund heiratet seine Angebetete. Ein ungewöhnliches Liebesgeschick, ein schillerndes Stadtporträt: Theaterstars wie Hanns Zischler lesen es mit einer vollendeten Mischung aus Drama und Beiläufigkeit.



Orhan Pamuk: „Diese Fremdheit in mir“, gelesen von Hanns Zischler u. a., Der Hörverlag, 2 MP3-CDs, 25,99 Euro *

BITTE RUHE bewahren!

Jan Weiler lehrt die Kunst der Gelassenheit
– selbst wenn der Teenager-Wahnsinn tobt



Jan Weiler: „Im Reich der Pubertiere“, Audio-lesung, Der Hörverlag, 2 CDs, 14,99 Euro *

Seine Lesungen sind ruck, zuck ausverkauft. Denn Jan Weiler zelebriert seine Bücher über den typischen Eltern- und Teenager-Alltag als unschlagbar witzige Kombination aus Tatsachenbericht und Fassungslosigkeit. Wie gut, dass auch das neue Hörbuch bei einer Live-Lesung aufgenommen wurde! „Im Reich der Pubertiere“ hat es der Vater nicht nur mit weiblichen, sondern auch



Fabelhafter Autor,
genialer Vorleser:
Jan Weiler ist ein
Ausnahmetalent



Mal Pause machen

Shiatsu-Übung Empfehlenswert – nicht nur bei Teenager-Stress: Den Mittelfinger der rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger der linken greifen. Nagel und Fingerkuppe 30 Sekunden massieren. Hände wechseln. Das Ganze zweimal – entspannt total.

Relaxt liegen Eine Decke zur ca. 1 Meter langen Rolle formen. Auf den Boden setzen, Rolle längs hinter sich platzieren und sich mit der Wirbelsäule der Länge nach drauflegen. Dabei die Schulterblätter rechts und links neben die Rolle sinken und leicht werden lassen.

mit männlichen Exemplaren der Gattung zu tun: Während das weibliche Pubertier gern durch unverständliche Monologe und multiples Dauermeckern auffällt, verbringt das Männchen seine Zeit mit vier fast lautlosen Tätigkeiten: Pennen, Essen, Müffeln und Zocken. Jan Weiler gelingt ein erfrischendes Hörvergnügen – nicht nur für Teenager-Eltern. Frech, aberwitzig – und tröstlich.

EIN DORF dreht durch

Juli Zeh erforscht das empfindliche
Gleichgewicht unserer Gesellschaft



Juli Zeh: „Unterleuten“, gelesen von Helene Grass, Der Hörverlag, 2 MP3-CDs, 24,99 Euro*

Woran glauben wir? Gibt es im 21. Jahrhundert eine Moral jenseits des Eigeninteresses? Juli Zeh thematisiert in ihrem neuen Roman wichtige Fragen unserer Zeit. Im Mittelpunkt: das Dorf Unterleuten irgendwo in Brandenburg in der Zeit nach dem Mauerfall. Es bezaubert auf den ersten Blick mit unberührter Natur und schrulligen Bewohnern. Doch als dort eine

Fotos: © Thomas Müller, © Urban Ruths.
* Alle Preise unverbindliche Preisempfehlungen

Investmentfirma einen Windpark errichten will, brechen lang unterdrückte Streitigkeiten wieder auf. Schon bald ist im Dorf die Hölle los. „Es ist eine Geschichte wie ein Kaleidoskop. Man dreht ein wenig, und alles sieht anders aus“, erklärt Bestsellerautorin Juli Zeh. Schauspielerin



Juli Zehs Roman ist spannend wie ein Thriller – großartig gelesen von Günter-Grass-Tochter **Helene Grass** (Foto oben)

Helene Grass gelingt es, die Idee der Schriftstellerin kongenial in Szene zu setzen. Mit ihrem einprägsamen Stil macht sie die unterschiedlichen Facetten und die Schrecken der Ereignisse spürbar. Ein Hörbuch, das zum Nachdenken anregt – und gleichzeitig blendend unterhält.

DUNKLE Geheimnisse

Diese Geschichten faszinieren
mit Dramen und großen Gefühlen



Kiera Brennan: „Die Herren der Grünen Insel“, gelesen von Reinhard Kuhnert, Random House Audio, 3 MP3-CDs, 24,99 Euro*

Die Erfolgsautoren Kiera Brennan und Harlan Coben wissen, wie man Romane herzerreißend und überaus dramatisch erzählt. Das Historien-Epos „Die Herren der Grünen Insel“ handelt von einem Kampf um Macht und Blut, als England im Jahr 1166 versucht, Irland zu besetzen, und ist mindestens so schillernd und spannend wie die Erfolgsserie „Game of Thrones. Das Lied von Eis und Feuer“. Der



Sie liefern die Vorlagen zu Hörbüchern, mit denen wir den Alltag hinter uns lassen: **Schriftsteller Kiera Brennan & Harlan Coben**

Fotos: © Susanne Krauss, © Sandra Mapp c/o Dutton Adult, Penguin US.
* Alle Preise unverbindliche Preisempfehlungen

packende Beziehungskrimi „Ich schweige für dich“ glänzt mit einem mörderischen Ehedrama um einen Mann, der erfährt, dass seine Frau nicht so makellos ist, wie es schien. Die Vorleser Reinhard Kuhnert und Detlef Bierstedt sorgen dafür, dass beide Bücher tief unter die Haut gehen: In ihren Stimmen schwingt immer ein Geheimnis mit, sie entführen uns an Königshöfe und in fremde (Seelen-)Welten: unbedingt anhören!



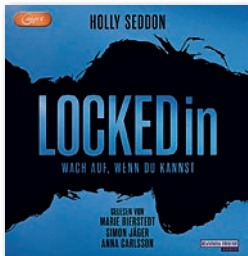
Harlan Coben:
„Ich schweige für dich“, gelesen von
Detlef Bierstedt,
Der Hörverlag,
1 MP3-CD,
14,99 Euro*

ECHT (ent-)spannend

Die besten Hör-Krimis zum Regenerieren

Sie trinkt zu viel und hält es kaum einen Tag ohne Alkohol aus. Beruflich steht es auch mau: Journalistin Alex Dare hangelt sich von einem Job zum nächsten. Bis sie bei einer Recherche auf den Fall

der Komapatientin Amy Stevenson stößt und ihr alter Spürsinn wieder erwacht. Alex ahnt, dass sie einer unglaublichen Story auf der Spur ist – aber wer wird ihr glauben? In dem komplexen Psychokrimi „Locked in. Wach auf, wenn du kannst“ fesseln Vorleser wie Anna Carlsson oder Marie Bierstedt mit einem beeindruckend nuancierten Vortrag.



Holly Seddon: „Locked in. Wach auf, wenn du kannst“, gelesen von Anna Carlsson, Marie Bierstedt u. a., Random House Audio, 2 MP3-CDs, 14,99 Euro*

Vorleserin **Friederike Kempter** kennen viele als Kommissarin aus dem Münster-„Tatort“



Kaum eine Sprecherin kann Gefühle so mit ihrer Stimme intensivieren wie die Schauspielerin Friederike Kempter. Auch den Berlin-Krimi „Neuntöter“ liest sie in Best-



Ule Hansen: „Neuntöter“, gelesen von Friederike Kempter, Random House Audio, 2 MP3-CDs, 16,99 Euro*

form: Als auf einem Baugerüst drei einbandagierte Leichen entdeckt werden, wird Analytistin Emma Carrow schnell klar, dass dieser Fall entscheidend für ihre Karriere sein wird. Doch je tiefer sie sich in ihn verbeißt, desto mehr zieht sie ein Trauma aus ihrer Vergangenheit in den Abgrund. Einfach saugut! Das perfekte Hörbuch, um einen anstrengenden Arbeitstag zu vergessen.

MITTEN ins Herz

Ein Liebesroman, der verzaubert
– zum Träumen schön



Lucinda Riley:
„Helenas Geheimnis“, gelesen von
Simone Kabst, Der
Hörverlag, 1 MP3-
CD, 14,99 Euro *

Mit ihrer Stimme bringt sie Lucinda Rileys Romane zum Schweben: Simone Kabst, bekannt aus vielen Theaterinszenierungen und TV-Serien wie „Rote Rosen“, weiß, wie sie Herzen berührt. Mit viel Gespür für das Innenleben der Titelheldin liest sie die Geschichte von Helena, die vor vielen Jahren auf Zypern ihre erste große Liebe erlebt hat. Jetzt kehrt sie zurück auf die Insel, um mit ihrer Fami-

lie einige unbeschwerte Tage am Meer zu verbringen. Doch die Idylle ist bedroht – denn bestimmte Ereignisse in ihrer Vergangenheit hat Helena Mann und Kindern stets verschwiegen. Dann steht plötzlich ihre Jugendliebe vor ihr. Ein Hörbuch, das bis zum letzten Satz berührt.

Vorlese-Expertin für Stimmungsvolles: Schauspielerin **Simone Kabst**



Vor ihrem Erfolg als Schriftstellerin war **Lucinda Riley** Theater- und TV-Schauspielerin

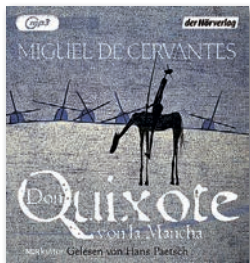


Lecker und gesund
Mango-Joghurt-Drink

Ab und zu ein Schlückchen – und Sie entspannen sich beim Hören noch besser, weil Mangos durch ihren Kaliumgehalt den Blutdruck senken. Für den Drink 2 Mangos (z. B. aus dem Bioladen) schälen, Fruchtfleisch würfeln. Mit 500 ml Joghurt und ¼ l Milch im Mixer verrühren.

DER ZEIT entrückt

Abtauchen in vergangene Welten – mit
Klassikern voller Abenteuer und Romantik



Miguel de Cervantes: „Don Quixote“, gelesen von Hans Paetsch, Der Hörverlag, 2 MP3-CDs, 29,99 Euro*

Ein legendärer Roman aus dem Spanien des 16. Jahrhunderts und eine unvergessliche warme Baritonstimme, die wir aus zahllosen Märchen, Hörspielen und Filmen kennen: Schauspieler, Regisseur und Synchronsprecher Hans Paetsch liest die Abenteuer von „Don Quixote“, dessen Knappen Sancho Panza und dem dünnen Gaul Rosinante voller Humor, Witz und Tiefgang. Einzigartig!



Sascha Maria Icks spricht die Titelheldin Jane Eyre



Christian Redl berührt als liebenswert-mürrischer Rochester

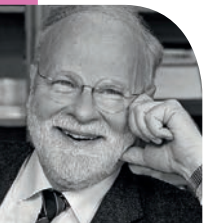
Regisseurin Christiane Ohaus hat den romantischen Klassiker „Jane Eyre“ in ein Hörspiel verwandelt, in dem Musik, Geräusche und Sprechkunst mit genialer Leichtigkeit ineinandergreifen. Schauspielstars wie Sascha Maria Icks oder Christian Redl machen auch feinste Zwischentöne spürbar: So bewegt Jane Eyres Schicksal, die sich zwischen ihrer Liebe zum Adelsmann Ro-

chester und der Selbstständigkeit entscheiden muss, heute noch so wie im Entstehungsjahr 1847.



Charlotte Brontë: „Jane Eyre“, Hörspiel mit Sascha Maria Icks, Christian Redl u. a., Der Hörverlag, 3 CDs, 19,99 Euro*

LOCKER bleiben



Manfred Lütz verrät, wie wir stressfrei das Glück entdecken

Manfred Lütz:
Bestsellerautor
und Chefarzt
in Köln



Manfred Lütz: „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden. Eine Psychologie des Gelingens“, Autorenlesung, Random House Audio, 5 CDs, 19,99 Euro*

Scharfsinnig und verblüffend: Der Psychiater und Psychotherapeut Manfred Lütz erzählt in „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden. Eine Psychologie des Gelingens“ von der Sucht nach Glück und der Illusion ewiger Zufriedenheit. Unterhaltsam und überzeugend präsentiert er die Erkenntnisse der Philosophie als kleine Geschichte des Glücks – wunderbar humorvoll vom Autor selbst vorgelesen.

Foto: © Amanda Berens. * Alle Preise unverbindliche Preisempfehlungen

100 Lieblingshörbücher zu gewinnen!



Lehnen Sie sich zurück, tanken Sie Energie, finden Sie Balance und die perfekte Entspannung: Unter allen Einsendern verlosen Random House Audio und Der Hörverlag 100 Lieblingshörbücher aus diesem Heft* – das ist Wellness für Ihre Ohren!



Jetzt online teilnehmen unter
www.randomhouse.de/vital

Viel Glück wünschen Ihnen



der Hörverlag



*Verlost werden nur die in dieser Heft-Beilage vorgestellten Hörbücher.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 14 Jahren. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt.

Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.randomhouse.de/agb-gewinnspiel.

Ihre Daten werden zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels erhoben, gespeichert und genutzt.

Mit *tropischen Superfoods* effektiv abnehmen:



320 Seiten
€ 12,99 (D) // € 13,40 (A) //
CHF 17,90*



144 Seiten
€ 14,99 (D) // € 15,50 (A) //
CHF 20,50*

(*empf. VK-Preis)