

SAFT PRESSE



THEMEN DIESER AUSGABE: Alkohol im Saft? – Unbeschwerter Genuss: Seite 3 | Gewinnspiel – Kreuzworträtsel lösen und saftige Preise gewinnen: Seite 6
Crowdfundig – Geldgeber für kreative Ideen finden: Seite 7 | Ausflugstipp – Der Sächsische Jakobsweg streift die Kelterei Walther: Seite 8

Herz trifft Hirn



Professor Tania Singer, Hirnforscherin und Neurowissenschaftlerin vom Max-Planck-Institut in Leipzig, beschäftigt sich mit der Wissenschaft des Mitgefühls und ist überzeugt, dass Mitgefühlstraining soziale Nähe fördert. Dazu entwickelt sie passende Trainingsprogramme. Foto: Sven Döring

Die Hirnforschung tritt den Beweis an: Wir können unser Gehirn so trainieren, dass wir mehr positive Emotionen aufnehmen.

Prof. Tania Singer, Direktorin der Abteilung Soziale Neurowissenschaft am Leipziger Max-Planck-Institut, widmet sich der wissenschaftlichen Er-

forschung des Mitgefühls. Dazu hat sie ein Buch herausgebracht, das im Ergebnis eines Workshops zu diesem Thema entstanden ist. „Ziel unserer For-

schung – und dieses Buches – ist es, dem Thema Mitgefühl in unserer Gesellschaft eine größere Aufmerksamkeit zu verschaffen und so die Entwicklung einer solidarischeren und nachhaltigeren Gesellschaft zu unterstützen“, sagt die Neurowissenschaftlerin.

Im Buch werden lehrreiche und berührende Einblicke in die Forschungsansätze zum Mitgefühl und von Mitgefühlstraining gegeben und es wird beschrieben, wie sich das Gehirn durch mentales Training verändert.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Die Kraft der Gedanken

Im Frühjahr schenkte mir eine Freundin ein Buch von Dr. Joe Dispenza, das ich eigentlich nicht lesen wollte, weil im Titel etwas mit „Persönlichkeitsveränderung in 4 Wochen“ stand. Aus einer Laune heraus schlug ich das Buch dann doch an einer beliebigen Stelle auf und fand mich inmitten von Hirnforschungsthemen wieder. Es ging darum, wie unsere Gedanken dafür sorgen können, wie wir uns fühlen und welche körperlichen Prozesse in Gang gesetzt werden müssen, damit das passieren kann. Und es ging auch darum, wie unsere Gedanken, Haltungen und Charaktereigenschaften entstehen. Das



führte für mich zu dem Schluss, dass es nicht die äußeren Umstände oder auch andere Menschen waren, die dafür sorgten, dass ich mich manchmal nicht gut fühlte, sondern meine eigene Gedankenwelt – und das hat mein Leben sehr verändert. Daraufhin erzählte mir eine andere Freundin von der Arbeit von Prof. Tania Singer am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, die wir Ihnen heute vorstellen möchten. Ich wünsche Ihnen viel Freude – auch beim Lesen der anderen Themen – und alles, alles Liebe,
Ihre Kirstin Walther

So entsteht die Saftpresse

In der Druckerei des DD+V, dem Verlagshaus der Sächsischen Zeitung, wird die Saftpresse gedruckt.

Bevor die Leser die Kundenzeitschrift Saftpresse der Kelterei Walther in den Händen halten können, wird sie in der Druckerei des Dresdner Druck- und Verlagshauses DD+V der Sächsischen Zeitung auf Papier gebracht.

Modernste Maschinen arbeiten dabei auf Hochtouren, doch auch präzises Arbeiten von Menschenhand ist gefragt: Mitarbeiter der Druckerei prüfen minutlich die Qualität der Druckerzeugnisse und justieren die Druckereinstellungen stetig nach um ein bestmögliches Endergebnis zu erzielen. In wenigen Stunden entstehen in der Großdruckerei so insgesamt 200.000 Exemplare



Während des Druckvorgangs werden die Seiten am Kontrollstand minutlich auf Farb- und Schriftqualität geprüft.

der Saftpresse, die alle Abonnenten der Sächsischen Zeitung von Pirna bis Meißen anschließend im Briefkasten finden.

Beim Druck der vergangenen Saftpresse (Nr.13) hat sich ein Fotograf hinter die Kulissen der Druckerei begeben. Der Ar-

tikel, begleitet von den entstandenen Fotos, nimmt Sie mit auf eine Entdeckungstour durch die Dresdener Druckerei und liefert spannende Informationen rund um den Herstellungsprozess.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Guter Tausch



Die Lohnmost-Sammelstellen sind gut auf den Ansturm vorbereitet. Wer Früchte bringt, kann Saft gleich mit nach Hause nehmen. S. 2

Reiche Ernte



Auch Städter können jetzt ihr eigenes Obst und Gemüse ernten. Einfach einen Garten mit Zubehör mieten – und los geht der Erntespaß. S. 3

Nahrhafter Saft



Aus Saft können wir einige Inhaltsstoffe sogar mehr und besser aufnehmen als aus der Frucht, sagt die Wissenschaft. S. 7

Hinter den Kulissen der Druckerei



Die Zeitungsseiten werden zunächst auf Endlospapier gedruckt.



Geschnitten und gefaltet verlassen die Seiten als Zeitung das Band.



Mitarbeiter der Druckerei stapeln die Saftpresen auf Euro-Paletten.



Hinter diesen Wänden befinden sich 4 der circa 15 Meter hohen und 15 Meter langen Druckmaschinen, die die Saftpresse aufs Papier bringen.

Seit Sommer 2009 laufen die Kundenzeitungen der Kelterei Walther übers Band der Druckerei des DD+V.

Der Druck erfolgt im Offsetdruck. Dafür werden in der Druckerei in Dresden-Hellerberge zunächst aus den Druckdaten der Redaktion mittels moderner CTP-Technologie (computer-to-plate) die Druckplatten für jede Druckfarbe erstellt – also insgesamt vier Platten für die vier Farben C-M-Y-K (Blau-Rot-Gelb-Schwarz).

Indirektes Druckverfahren

Die Flächen, welche später im Druck mit Farbe bedruckt oder nicht bedruckt werden, sind auf den Druckplatten auf einer Ebene angelegt. Deshalb sind die druckenden Elemente auf der Platte mit Hilfe chemischer Verfahren so präpariert, dass sie ein wasserabstoßendes, jedoch fettannehmendes Verhalten zeigen. Bildfreie Teile halten dagegen das Wasser fest und sind fettabstoßend.

Die Platten aus mehrfach beschichtetem Aluminium werden anschließend in das entsprechende Druckwerk in die Offsetdruckmaschine eingespannt. Der Offsetdruck ist ein indirektes Druckverfahren, bei dem sich Druckplatte und Druckträger während des Druckvorgangs nicht berühren. Die Farbe von den Aluminium-



In circa viereinhalb Stunden werden in der Druckerei des DD+V insgesamt 200.000 Exemplare der Saftpresse gedruckt, die am Ende in der Sächsischen Zeitung landen. Micha Hachenberger, Fertigungssteuerer Zeitungsdruck, ist für den reibungslosen Ablauf des Druckvorgangs verantwortlich.

platten wird erst auf einen Gummizylinder und dann auf die Papierbahn übertragen. Die Druckzylinder drehen sich dabei 36.000 Mal in der Minute. Während der Druckprozess vollautomatisch abläuft, entnehmen Mitarbeiter am Kontrollstand minütlich Exemplare aus der laufenden Produk-

tion um Farb- und Schriftqualität zu prüfen. Entsprechend des Ergebnisses werden die Maschinen ständig nachjustiert, Farbe und Druckwerke optimiert. Die bedruckte Papierbahn wird anschließend in der Druckmaschine geschnitten, gefaltet und zu fertigen Zeitungen zusammengesetzt.

Die Zeitungen erreichen auf dem Fließband dann eine andere Halle, wo sie von Druckereimitarbeitern auf Euro-Paletten gestapelt werden. Dort lagern die Saftpresen bis zum eigentlichen Erscheinungstag. Wenn in der Nacht (ca. 21.30 bis 3 Uhr) die Sächsische Zeitung gedruckt wird, werden die

Saftpresen in der Einstecktrommel mit einer Geschwindigkeit von ca. 28.000 Zeitungen pro Stunde beigelegt.

Einige Exemplare landen direkt in der Kelterei Walther. Denn für Kunden des Onlineshops gibt es die aktuelle Ausgabe zur Bestellung dazu.

Guter Tausch: leckerer Saft für reife Früchte

Lohnmost-Sammelstellen



Kelterei Walther GmbH
Am Gewerbegebiet 2 | 01477 Arnsdorf
Tel. 035200/2930-0
Mo. 9–20 Uhr und Di. + Mi. 9–18 Uhr

Frau Braune
Dorfstraße 26 | 01768 Luchau
Tel. 035053/48777
Di. + Do. 16–19 und Sa. 8–11 Uhr

Getränkhandel Jäkel
Oberdorf 5
01844 Neustadt/Oberottendorf
Tel. 03596/604487
Mo. 15–18 Uhr

Hänichener Landhandels GmbH
An der Hornschänke
01728 Hänichen/Rippien
Tel. 0351/4720725 | 0177/6514634
Mo. 14–17 Uhr und Sa. 8–11 Uhr

Familie Hoyer
Basteistraße 94 (Innenhof) | 01847 Lohmen
Tel. 03501/588234
Mo. 15–18 und Sa. 8–12 Uhr

Herr Dümmel, Geflügelfarm
Schwochau 13 | 01623 Lommatzsch
Tel. 035241/52428
Sa. 9–12 Uhr

Familie Sengeboden-Mühle
Bockmühlenstraße 52 | 01848 Cunnersdorf
Tel. 035975/81665
Sa. 13–15 Uhr

**Neuborther Bauernmarkt
Frau Stein**
Neuborther Straße 14
01809 Borthen/Neuborther
Tel. 0351/2729270
Di. 10–17 Uhr und Sa. 10–12 Uhr

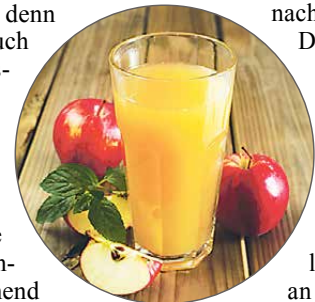
Die Erntezeit für frisches Obst aus heimischem Anbau hat schon lange begonnen. Doch nicht alles lässt sich selbst verarbeiten. Die Lohnmost-Sammelstellen sind gut auf das alljährliche Tauschgeschäft vorbereitet.

Jedes Jahr zur Erntezeit bietet die Kelterei Walther den Kleingärtnern aus der Region die Möglichkeit, ihre leckeren Früchte in ebenso leckeren Saft umzutauschen. Die Lohnmost-Zeit hat begonnen. Angefangen vom Rhabarber im Mai über Kirschen, Johannisbeeren und Quitten bis hin zu den letzten Äpfeln im November können die Früchte direkt in der Kelterei Walther in Arnsdorf oder in regionalen Sammelstellen (s. Tabelle) abgegeben werden. Dabei sind erntefrische, reife und qualitativ hochwertige

Früchte gefragt, denn nur dann wird auch der Saft erstklassig und wirklich schmackhaft sein. Nach dem Wiegen erhält man einen Beleg über die abgegebene Menge, die entsprechend den gültigen Umtauschsätzen in Saft-Liter umgerechnet wird. Für den Lohnmost fallen lediglich noch Kosten für Pressung, Abfüllung und Verpackung an.

Wer möchte, kann gleich den fertigen Saft in Flaschen oder in Form der praktischen Saftboxen mitnehmen. Oder der Gutschein wird später im Jahr einfach nach Bedarf eingelöst.

Den Geschmacksrichtungen sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Ganz gleich, welche Fruchtarten man angeliefert hat: Es stehen alle sechzehn Sorten an Säften, Nektaren oder Obstweinen aus dem Walthers-Sortiment als Tauschobjekte zur Verfügung.



Weitere Infos unter:
www.walthers.de/lohnmost

Ist alkoholfrei wirklich alkoholfrei?

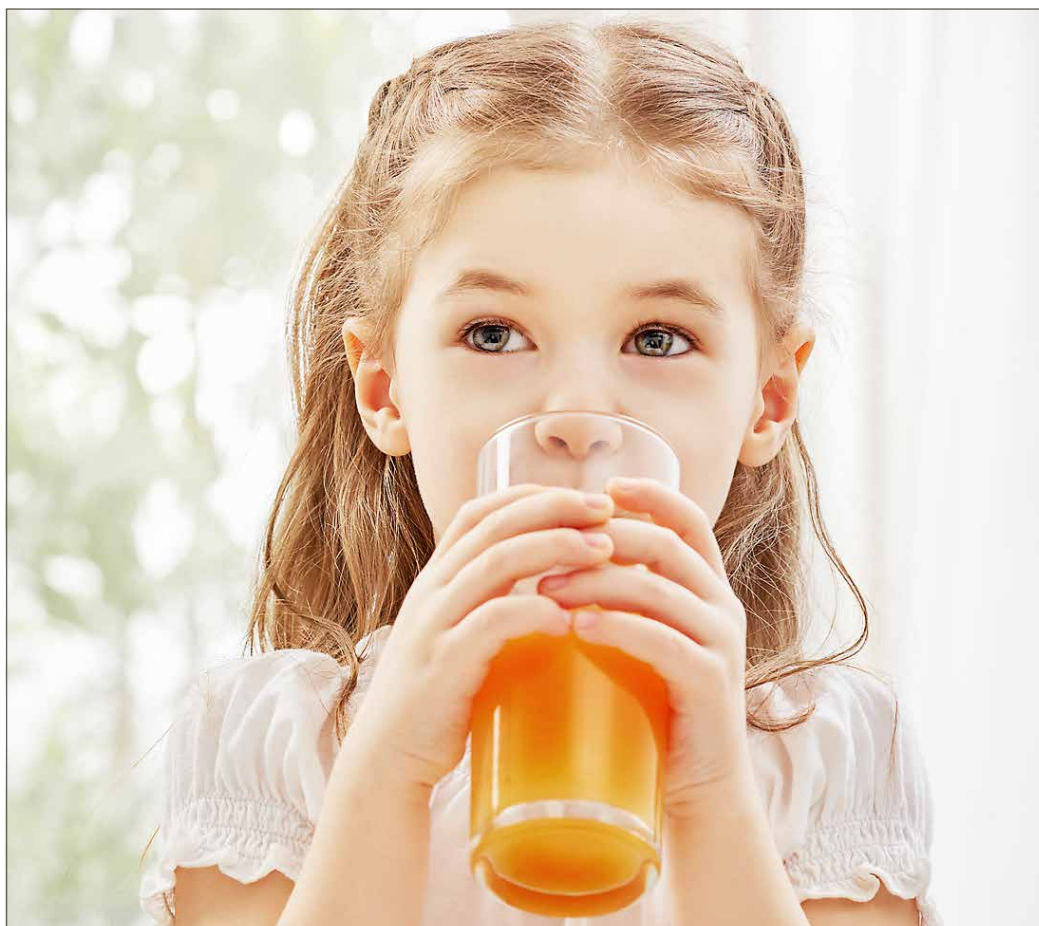
Ob Fruchtsaft, Kefir, Brot oder Sauerkraut – einige scheinbar alkoholfreie Lebensmittel enthalten von Natur aus geringe Mengen Alkohol. Doch wie schädlich ist der Anteil für den Körper?

Oft liest man auf der einen Seite, dass Schwangere und Kinder Säfte und Bananen wegen der wertvollen Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen sollten, andererseits aber, dass diese Lebensmittel Alkohol in sich bergen. Es ist wahr: Diese Lebensmittel sind im naturwissenschaftlichen Sinne nicht alkoholfrei. Allerdings sind die enthaltenen Mengen so gering, dass sie für den menschlichen Körper keine gesundheitlichen Auswirkungen haben – weder für Kinder noch für Schwangere, Alkoholranke oder Autofahrer.

Die Entstehung von Alkohol zum Beispiel in Fruchtsäften lässt sich nicht ganz umgehen, da sich bereits auf frischen Früchten alkoholproduzierende Mikroorganismen, wie Hefepilze, befinden, die vor oder während der Verarbeitung zu Gärprozessen und damit zu geringen Mengen an Alkohol führen können. Lässt man Saft länger offen stehen, kann sich ebenfalls Alkohol bilden. Steigt der Gehalt über ein bis zwei Prozent an, hat er einen leicht vergorenen Geschmack.

Angabe des Alkoholgehalts

Nach den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuches dürfen Fruchtsäfte einen maximalen Alkoholgehalt von drei Gramm pro Liter aufweisen, das entspricht circa 0,38 Volumenprozent. Eine Sonderregelung gilt für Traubensaft. Da Trauben besonders gärfähig sind, wird für diese Saftart in der EU-Verordnung ein Höchstwert von einem Volumenprozent toleriert. Gene-

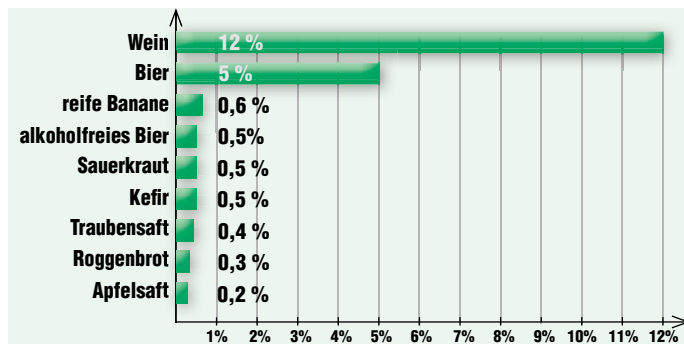


In Fruchtsäften kann natürlicher Alkohol enthalten sein. Jedoch sind diese geringen Menge nicht schädlich für den menschlichen Körper. So können auch Kinder die Säfte unbeschwert genießen.

rell ist bei Getränken die Angabe des Alkoholgehaltes auf dem Etikett erst ab Alkohol-

gehalten von mehr als 1,2 Volumenprozent vorgeschrieben. Auch als alkoholfrei gekenn-

zeichnete Biere enthalten meist zwischen 0,2 und 0,5 Volumenprozent Alkohol.



Übersicht über den natürlichen, durchschnittlichen Alkoholgehalt in ausgewählten Lebensmitteln. 1 Prozent entspricht 1 Gramm Alkohol auf 100 ml bzw. 100 g.

Gefahr alkoholfreien Bieres

Im Gegensatz zu Saft ist es jedoch möglich, dass trockene Alkoholiker beim Genuss von alkoholfreiem Bier einen Rückfall erleiden, aber nicht wegen der minimalen Alkoholkonzentration sondern vielmehr wegen der Gewohnheitsgefahr und des Biergeschmacks, der das Suchtgedächtnis wieder aktivieren kann.

Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches: www.bmel.de

Teegenuss mit kaltem Wasser

Zum Teetrinken sollte man sich Zeit nehmen. Doch für die ganz Eiligen gibt es einen japanischen Grüntee, der auch kalt aufgegossen sein volles Aroma entfaltet: Morimoto Mizudashi. Er stammt aus kontrolliert biologischem Anbau – wie alle angebotenen Teesorten der Pure Tea



GmbH mit **Frau Haruyo und Herr Shigeru Morimoto** Sitz in Lüneburg. In der japanischen

Präfektur Miyazaki kümmern sich Frau Haruyo Morimoto und Herr Shigeru Morimoto um die ganz besonders feine Grünteesorte. Der Morimoto Mizudashi ist zum einen nach dem Ehepaar Morimoto benannt, zum anderen nach der Art des Aufgusses. Mizudashi bedeutet, dass der Tee aufgrund der feinen leichten Blätter sogar mit kaltem Wasser aufgegossen werden kann.



Die Teeblätter gewinnt man aus der Tokujou Sencha-Ernte, aus dem hochwertigsten Sencha der 1. Ernte. Per Luftstrom werden die leichten, feinen Blätter von den schwereren und festeren Blättern separiert.

Zubereitung:

- warmes Wasser 70 °C
- 1 Beutel auf 300 ml
- 2–3 Minuten ziehen lassen oder
- kaltes Wasser 5 bis 15°C
- 1 Beutel auf 300 ml
- 4 Minuten ziehen lassen

Mehr Infos unter: www.puretea.de

Urban gardening – Erntespaß für Städter



Auch Kinder helfen mit: Erntespaß für die ganze Familie.

Das Projekt *meine ernte* bietet in Großstadtnähe fertig bepflanzte Gärten an, in denen unbelastetes Gemüse heranreift. Eine Rundumbetreuung garantiert auch Anfängern eine reiche Ernte.

Die Hobbygärtner erhalten einen von Profi-Landwirten fertig vobepflanzten Gemüsegarten. Die zur Pflege notwendigen Gartengeräte sowie Wasser und auch eine Beratung durch den Landwirt gibt es dazu. Regelmäßige Infobriefe informieren außerdem detailliert über alles, was im Garten zu tun ist. Jeder kann nachsäen und pflanzen, wie er möchte – gern unter professioneller Anleitung. Seit dem Start im Jahr 2010 sind *meine ernte* Gärten an rund 30 Standor-



Regional angepasst: Rund 20 Gemüsesorten umfasst die Vorbepflanzung durch Landwirte. Ernten dürfen die Mieter. Fotos: Tammo Ganders

ten mit weit über 2.000 Gärtnern in ganz Deutschland entstanden. Seit 2014 ist auch Dresden dabei. Anbieter ist das Vorwerk Podemus, idyllisch gelegen im Zschoner Grund. Familie Probst freut sich auf viele enthusiastische Hobbygärtner, die einen Schritt in Richtung Selbstversorgung und nachhaltige Ernährung gehen möchten.

Jedes Jahr im November kann man sich sein persönliches Gartenglück für das kommende Jahr auf der Internetseite sichern. Einen kleinen Gemüsegarten mit 45 m² für 2 Personen erhält man eine Saison lang für 199 Euro, den Familiengarten mit 90 m² für 369 Euro.

Weitere Infos unter: www.meine-ernte.de

Können wir mit mehr Mitgefühl die Welt verbessern?

Ja, es geht um eine bessere Welt. Es geht darum, dass Menschen theoretisch alles haben, um Verständnis füreinander zu entwickeln und friedlich zusammenzuleben. Und ja, es geht auch um Mitgefühl im Kleinen, mit Freunden, Nachbarn oder Kollegen, die in eine schwierige Situation geraten sind, Liebeskummer haben oder schwer erkrankt sind.

Doch worauf beruht unser Mitgefühl, warum ist es wichtig für unser Zusammenleben und warum handeln wir so, wie wir es tun?

Sich selbst erkennen

Wir wissen, dass Menschen, die in einem liebenden und fürsorglichen Umfeld aufgewachsen sind, mit großer Wahrscheinlichkeit mitfühlender sind als Menschen, die aus einem vernachlässigenden oder feindseligen Umfeld stammen, schreibt der britische Wirtschaftswissenschaftler und Psychologe Paul Gilbert. Seine Ausführungen finden sich im Multimediale E-Book „Mitgefühl in Alltag und Forschung“, dessen Mitherausgeberin Prof. Tania Singer ist.

Er nennt ein Beispiel: „Wenn ich als drei Tage altes Baby von einer gewalttätigen Drogengang entführt worden wäre, würde die aktuelle Version des Paul Gilbert wohl kaum existieren. Wahrscheinlich wäre ich selbst gewalttätig geworden, hätte vielleicht sogar selbst Menschen schikaniert oder könnte tot oder im Gefängnis sein. Denn das ist das Schicksal der meisten jungen Männer, die in ein solches Umfeld hineingeboren wurden.“

Dieses Beispiel regt zum Nachdenken darüber an, was wir eigentlich meinen, wenn wir die Vorstellung von einem „Ich“ mit bestimmten Neigungen und Charaktereigenschaften haben und damit das Gefühl verbind-

den, „eine bestimmte Art von Person zu sein“, obwohl theoretisch auch eine andere Version von uns möglich wäre – als Kreation unserer Gene und unseres sozialen Kontextes.

Mitgefühl beginnt damit, dass wir verstehen, wie willkürlich wir und unsere Mitmenschen in Lebensdramen verstrickt sein können, wie wir sie niemals freiwillig wählen würden, aber in denen wir uns mitunter wiederfinden.

Denkweisen verstehen

Vieles, was in unseren Köpfen passiert, wird durch motivationale Systeme gesteuert, die sehr alt sind und sich lange vor unseren neuen Fähigkeiten der Vorstellungskraft, Antizipation und Planung entwickelt haben, schreibt Paul Gilbert weiter.

Als Beispiel nennt der Wissenschaftler ein Zebra, das vor einem Löwen flieht. Was passiert, wenn der Löwe aufgibt und das Zebra in Sicherheit ist? Die Physiologie des Zebras regelt sich relativ rasch wieder herunter, sodass es sich auf die „momentanen Aufgaben“ konzentrieren kann. Was aber passiert bei einem Menschen? Der kann ein Gefühl der Erleichterung erleben, oder sich auf die Tatsache konzentrieren, dass er ja hätte geschnappt werden können! Schreckliche Bilder durchfluten seine Gedanken, die auch am nächsten Tag noch nicht verschwunden sind. Menschen können sich das Poten-

zial von Schmerzen, Terror, Leid und Tod in einer Weise vorstellen, wie es Tiere nicht können. Wir sind also in der Lage, permanent über „Was wäre wenn ...“ nachzudenken, auch wenn es niemals eintritt.

Dieses Vermögen der Planung, der Vorstellungskraft und

des Nachdenkens ist die Quelle unserer Kreativität, kann uns aber auch in sehr schwierige und leidvolle Kreisläufe verstricken, heißt es im Buch. Wir können eine von Angst geprägte Denkweise der Vorsicht und des Grübelns entwickeln – dann werden wir noch ängstlicher. Das Bedro-

hungssystem kann dann die Kontrolle darüber übernehmen, was wir denken und wie wir unsere Aufmerksamkeit verteilen.

Es sieht also so aus, als seien nur wir Menschen in der Lage, über unsere Vorstellungskraft und Gedanken Einfluss darauf zu nehmen, wie wir uns fühlen und

wie wir Dinge beurteilen, leider auch zum Negativen.

Wenn wir beginnen zu verstehen, wie unser Geist beschaffen ist, den uns die Evolution hinterlassen hat, dann wird auch die Erkenntnis möglich sein, wie Mitgefühl zu besseren Beziehungen zu anderen und zu uns selbst füh-

ren kann. Denn es spricht vieles dafür, dass gute Beziehungen so wie sich geliebt und erwünscht zu fühlen uns dabei helfen, gesünder und glücklicher zu werden.

Mitgefühl kultivieren

Die Kultivierung einer mitfühlenden Lebensweise in der Welt

erfordert das Zusammenkommen zahlreicher Fähigkeiten, die sich grob in drei Bereiche unterteilen lassen, wie Prof. Tania Singer im E-Book ganz ausführlich erklärt:

Präsenz: *im gegenwärtigen Augenblick leben, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft mit den Gedanken „festhängen“ und Gedankenabschweifungen steuern. Bei der Sache sein, die man gerade tut.*

Affekt: *Öffnung des Herzens, Einstellungen und Gefühle von liebender Güte, Fürsorge und Wohlwollen zulassen, Akzeptanz schwieriger Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer.*

Perspektive: *Einübung von kognitiven Fähigkeiten, wie metakognitive Kompetenzen, also Beobachtung der Gedanken und Perspektivübernahme auf sich selbst und andere.*

Viele kontemplative Lehrtraditionen betrachten die Fähigkeit, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben, als Grundlage für ein erfülltes und mitfühlendes Leben. In einer Studie in den USA mit 2250 Erwachsenen wurden die Probanden regelmäßig über eine Smartphone-App kontaktiert und gebeten anzugeben, womit sie gerade beschäftigt sind.

Im Jetzt leben

Natürlich waren sie glücklicher, wenn es sich um positive Erlebnisse handelte. Doch am glücklichsten waren sie, wenn sie vollständig in ihrer momentanen Tätigkeit aufgingen und sich nicht durch Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft ablenken ließen.

Diese Herangehensweise kann man auch einüben.

„Genauso wie Sie zum Fitness-Training gehen und Muskeln trainieren können, so können Sie auch das Gehirn trainieren. Da reichen zehn Minuten Meditation am Tag und einmal die Woche ein Trainer im Gruppentreffen, und nach wenigen Wochen sieht man bereits Veränderungen im Hirnscanner“, erklärt Tania Singer in einem Interview mit der „Zeit“.

Gehirn trainieren

Dass Meditation Spuren im Gehirn hinterlässt, ist inzwischen gut belegt. Ob Achtsamkeitstraining oder Liebende-Güte-Meditation – die Frage ist jetzt, welche Meditation welchen Effekt hat, wie groß der ist und wie lange es dauert, bis er sich einstellt, meint Prof. Singer. Meditieren kann jeder lernen. Auch wenn Meditation in den fernöstlichen Lehrtraditionen wie Buddhismus und Hinduismus eine ähnliche Bedeutung besitzt wie das Gebet im Christentum, wird in westlichen Ländern auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen meditiert und Meditation im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Es bedeutet im weiteren Sinne frei von Gedanken sein, mit sich selbst eins sein.

Im E-Book ist die Struktur des Trainingsprogramms von Prof. Singer zur Kultivierung des Mitgefühls als einer umfassenderen Lenseinstellung beschrieben. „Wir sind zuversichtlich, dass dieses Programm mitgefühlsbasierte Praktiken für eine große Zielgruppe zugänglich machen wird“, so die Wissenschaftlerin. Sie arbeitet deshalb bereits am Aufbau eines entsprechenden Instituts.

Sozialkompetente Wissenschaftlerin



Prof. Dr. Tania Singer ist seit 2010 Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig

Tania Singer wurde 1969 in München geboren. Sie promovierte im Jahr 2000 am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. 2006 ging sie für eine Professur an die Universität Zürich, erhielt dort später die Gründungsprofessur für Soziale Neurowissenschaft und Neuroökonomie und wurde Ko-Direktion des Laboratory for Social and Neural Systems Research.

Ihre Forschung beschäftigt sich unter anderem mit den Grundsteinen menschlichen Sozialverhaltens. Sie untersucht psychologische und neurowissenschaftliche Einflüsse von Mitgefühls- und Meditationstraining und wie Biologie und Psychologie ökonomische Entscheidungen beeinflussen.



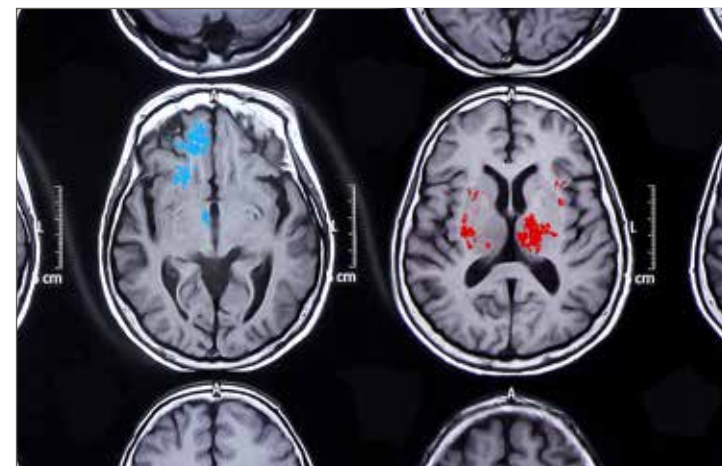
Ziel der Mitgefühlsschulung ist, Menschen ihre natürliche Fähigkeit der Anteilnahme wieder nahezubringen und durch einen größer werdenden Mitgefühlskreis darauf aufzubauen.

Mit dem Tomografen ins Gehirn geschaut

Mitgefühl lässt sich trainieren. Es stärkt positive Gefühle und lässt uns besser erkennen, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Die Veränderungen der Gehirnregionen sind sichtbar.

Vor einiger Zeit fanden Forscher heraus, dass das Trainieren von Mitgefühl positive Emotionen im Alltag stärkt und Hilfeverhalten fördert. Allerdings war bislang unklar, wie sich das Trainieren von Mitgefühl auf die Funktion des Gehirns auswirkt und ob es unsere Reaktion auf Leid verändern kann. In einer Veröffentlichung von 2012 beschreibt Prof. Tania Singer gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Max-Planck-Institutes ein Experiment, um die Plastizität des Mitgefühls zu erforschen. Im Verlauf des Projekts wurden mehrere Kurzinterventionsstudien durchgeführt, die sich auf die Einübung von Empathie oder Mitgefühl konzentrierten. Dazu wurden den Studi-

enteilnehmern Ausschnitte aus Dokumentarfilmen gezeigt und ihre Gehirnaktivität mit Hilfe von



MRT-Bilder können unterschiedliche Wärme- und Schmerzempfindungen bei Meditierenden und Nichtmeditierenden sichtbar machen.

Magnetresonanztomographie beim Anschauen erfasst. Die Filmausschnitte zeigten Menschen mit Schmerzen oder in alltäglichen Lebenssituationen. Nach jedem Film gaben die Teilnehmer an, wie stark ihre Empathie und

wie positiv oder negativ ihr Erleben waren. In Übereinstimmung mit vielen früheren Studienergebnissen über Schmerzempathie reagierten die Teilnehmer auf das Elend anderer mit Empathie und negativen Emotionen. Nach dieser ersten Messung erhielt eine Teilnehmergruppe ein eintägiges Mitgefühlstraining, während eine Kontrollgruppe an einem eintägigen Gedächtnistraining teilnahm. Das Mitgefühl der ersten Gruppe wurde über eine Meditation trainiert, die darauf abzielte, Gefühle der Herzenswärme und des Wohlwollens gegenüber anderen auszubauen. Eine zweite Messung zeigte: Mitgefühlstraining verstärkt offenbar sowohl positive Gefühle für alltägliche Situationen als auch positive Gefühle in Reaktion auf schwierige Situationen.

Mitgefühl führt offensichtlich nicht zu einer Verleugnung

von Leid, sondern befähigt Menschen, trotz der Schwierigkeiten einer anderen Person selbst positive Emotionen zu erleben.

Aufnahmen eines Magnetresonanztomografen zeigten, dass das Trainieren von Emotionen plastische Veränderungen im Gehirn bewirken kann. Im Vergleich zur Kontrollgruppe führte Mitgefühlstraining zu einem Aktivitätsanstieg in Gehirnregionen, die mit positivem Affekt, Liebe und Nähe assoziiert sind.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Strategien zur Emotionsregulation bietet Mitgefühl einen doppelten Nutzen. Einerseits werden positive Emotionen bei der Person gestärkt, die Mitgefühl erlebt. Andererseits wird prosoziales Verhalten gefördert, was der leidenden Person hilft.

Mehr Infos über das Projekt: www.mpg.de/de/tania_singer



2011 fand der Workshop „How to train Compassion“ statt, den Prof. Tania Singer im Berliner Atelier des Künstlers Olafur Eliasson organisierte. Im Ergebnis entstand das Buch „Mitgefühl in Alltag und Forschung“.

Mitgefühl. Brückenschlag zwischen Meditation und Wissenschaft

Gemeinsam mit Matthias Bolz hat Prof. Tania Singer das multimediale E-Book „Mitgefühl in Alltag und Forschung“ herausgegeben, das kostenfrei im Internet heruntergeladen werden kann. Wissenschaftler, Praktiker und Therapeuten schildern ihre Erkenntnisse der Mitgefühlsschulung mit Fotos, Forschungs- und Erfahrungsberichten, Videos und Meditationsanleitungen. Es richtet sich auf alle, die sich für Mitgefühl interessieren und für Meditations-techniken, die man in den Alltag integrieren kann. Es ist ein Buch für alle, die auch neugierig sind auf die neuesten Forschungsergebnisse der Hirnforschung und Neurowissenschaften.



Das Buch ruht auf vier Säulen, wie die Neurowissenschaftlerin erklärt. Teil 1 befasst sich mit der subjektiven Wahrnehmung und dem Erleben der Autoren in Schulen, im Coaching, im Pflegebereich oder der Psychotherapie. Teil 2 ist theoretischer Natur und enthält Definitionen für Mitgefühl aus verschiedenen Perspektiven. Teil 3 beschreibt Effekte von Mitgefühlstraining auf das Gehirn, die Schmerzempfindung und auf die Stressantworten unseres Körpers. In Teil 4 werden verschiedene Trainingsprogramme vorgestellt, die derzeit am Markt sind.

Mehr Infos unter: www.compassion-training.org

*Die Lösung machte
Mistig gar,
aber Schindl bringt
die boarria!
Schirgiswalde*

Überraschung im Quittenbaum

Der Quittenbaum auf dem Keltererhof wirkt anziehend auf allerlei Getier. Als Keltereichefin Kirstin Walther den Blütenstand kontrollieren wollte, entdeckte sie einen großen Käfer und erlebte ein Déjà-vu. Vor einiger Zeit gab es schon einmal ein Foto von Getier in diesem Qittenbaum. Prompt auf Facebook gepostet, entspann sich eine begeisterte Diskussion um Mai- und andere Käfer. Fazit: Es sind die kleinen Dinge des Lebens, die uns erfreuen. Man muss nur genau hinschauen.



Briefe mit ganz viel Liebe

Das Lösungswort unseres vergangenen Rätsels lautete: Schirgiswalde. Der Ort, an dem die

Beeren für unseren Sachsen Bio Aroniasaft angebaut werden. Jedes Mal freuen wir uns über die

zahlreichen – und zum Teil sehr liebevoll und kreativ gestalteten – Einsendungen, die uns auch jetzt

wieder erreicht haben. An dieser Stelle möchten wir Ihnen besonders schöne Beiträge zeigen:

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben die SZ für 6 Wochen abonniert und sie hat uns zu Ihrer Beilage geführt!

Die „SaftPresse“ liest sich wunderbar! Das Lösungswort lautet: Schirgiswalde das ist wahr!

In Schirgiswald wachsen die Beeren, die bei Walthers im Saft sich bewähren!!

Das Schönste ist natürlich der Saft, der viele Leute glücklich macht!!!

Ein Jahresvorrat hilft mir bestimmt, dass mein Gewicht die Kurve nach unten nimmt!!!!?

Ich hab' es zuvor noch nie gemacht, aber ne Saftkur wäre angebracht!

Das Wandern nach Karte ist so gesund, doch schwer zu überlisten der „innere Schweinehund“!!!

Seit 50 Jahren bin ich weg aus der Sächsischen Schweiz.

Sie hat aber für mich noch immer ihren Reiz!

In Kolberg geboren, die Heimat verloren,

in Sachsen 17 Jahre verbracht. Der Wohnung wegen „in den Norden gemacht“.

Aber es zieht uns immer wieder zurück. Jeden Urlaub in Sachsen empfinden wir als Glück!!

„Fortuna!, bitte, sei nett zu mir, zieh' meine Zuschrift – DIESE HIER –!!!

Dem Team der Walther-Kelterei wünsch' ich weiterhin eine gute Zeit! Viele, viele Kunden in der Welt, so dass die Firma noch lange hält.

Jutta Kobelka aus Lychen brachte ein paar herzerzregende Verse aufs Papier. Das Gedicht wurde zwar nicht von der Glücksfee gezogen, dennoch

wollte die Geschäftsführerin der Kelterei, Kirstin Walther, diese Kreativität belohnen und hat einen Sonder-Überraschung-Preis vergeben.



IMPRESSUM

• **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
 • **Redaktion:** Kirstin Walther (verantwortl.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
 • **Fotos:** Walther; Haas; Tania Singer MPG; fotolia.com: marqs; Barbara Pheby; Konstantin Yuganow; cut; Gerhard Reus; istockphoto.com: Mercedes Rancano Otero; Tommaso Tagliaferrri; 123rf.com: Tawesit Werawatanaichai; cokemomo;
 • **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden
 • **Druck:** Dresdner Verlagshaus Druck GmbH, Meinholdstr. 2, 01129 Dresden

walther's
natürlich genießen

www.walthers.de

Leckere Säfte kinderleicht bestellen.

KELTEREI WALTHER SEIT 1927

Für viele Schmunzler sorgte geratene „historische“ Post- die Einsendung von Ingrid karte bewarb zur Jahrtau- Schäfer aus Schöntheichen. Die sendwende den Start des On- fast schon in Vergessenheit line-Shops der Kelterei.

Fest, Fete	Hand- pflege	Tauf- zeuge	Rasen- pflanzen	Schlaufe	Kredit- seite (Buch- führung)	Abk.: Oberins- pektor	intuitiv erfassen	Trauben- ernte	einige, ein paar	franz.: Straße	weibl. Vorge- setzte	nicht außen	Zeichen für Neon
früheres brit. Welt- reich	5			dt. Dichter †1843					Riese			17	
Abk.: Int. Automob- il-Aus- stellung	10		amerik. Tänzer (Fred) †1987		14								
Eröff- nungs- musik (Ballett)				Schiffs- anker- platz		ugs.: nicht anrüh- lich					4		Stock- werk
			dt. Schrift- steller † (Heinr.)	Folge, Serie			16		Weit- meer	Aufguss- getränk			
Opern- solo- gesang	antikes Gefäß		zittern			Abwasser auf- bereiten		das Morgen- land					7
Schrift- steller				3	Woll- sorte	Wachs- licht			11	japan. Klei- dungs- stück		Kraut mit Brenn- haaren	
Abk.: meines Erach- tens	9		anders; sonst, auch genannt	einer Sache Würde verleihen	13			Sing- vogel		Kino- monster (... Kong)			
Nasch- werk, Konfekt						Abk.: Single Euro Payments Area	Veran- staltung am Vor- mittag	1					
nicht dunkel				Frucht- brei	Glück, Wohltat					Handball- treffer	schlan- genförmiger Fisch		ital.: drei
Lebe- wesen, Ge- schöpf	Tier- produkt		Faulendes		6			Abk.: Normal- null	Röst- brot- scheibe	2			
					12	er befindet sich im Ruhestand				8			
taut im Frühling		15	Steppen- form						Schau- spieler- aufgabe				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Der Knobelspaß

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Diesmal ist es etwas schwieriger, aber für aufmerksame Leser kein Problem. Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 31. Dezember 2015, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse saftpresse@walthers.de. Unter den richtigen Einsendungen werden verlost:

- 1 x 1 Jahresvorrat Walthers Saft (12 x 3 l)
- 10 x 1 Packung leckeren Grüntee für den Kaltaufguss

Die Gewinner werden schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„Schirgiswalde“ war das Lösungswort des letzten Rätsels. Die glücklichen Gewinner sind:

- 1 Jahresvorrat Walthers Saft:
- Regina Mülchen aus Ettal
- Buch von Walter Gunz
- Armin Hoffmann aus Rostock
- Eine Qualitäts-Wanderkarte von Dr. Rolf Böhm
- Eva Schmerbach aus Dresden
- Steve Biehle aus Weißenberg
- Anja Zenkel aus Dresden
- Vera Grabitzki aus Dresden
- Achim u. Gisela Wiedenayn aus Pirna
- Hans J. Kleinwechter aus Putzkau
- Helga Maiwald aus Meißen
- Gisela Schimmank aus Dresden
- Heidelinde Nowak aus Sebnitz
- Rita Thiema aus Glashütte

Crowdfunding: Finanzierung im Schwarm



Die Startnext-Gründer Tino Kreßner (li) und Denis Bartelt (re) hatten zuvor schon eigene Gründungserfahrungen gesammelt. Foto: Startnext GmbH

Startnext ist die größte Crowdfunding-Community im deutschsprachigen Raum.

Waren es anfangs vor allem Künstler und Kreative, die auf der Plattform um Fans und Freunde für ihre Projekte warben, kommen die Ideen inzwischen aus allen Wirtschafts- und Gesellschaftsbereichen. Crowdfunding ist eine besondere Art der Finanzierung von Projekten, die sonst kaum eine Chance auf Verwirklichung hätten. Wenn die eigenen Mittel nicht reichen, die Familie nicht einspringen kann und kein Bankkredit in Aussicht steht – dann muss man sich etwas einfallen lassen.

Geteilte Begeisterung

Startnext.com ist mehr als eine Plattform für Geldspenden. Sie verbindet Menschen, die ihre Begeisterung für tolle Ideen miteinander teilen und aktiv Projekte unterstützen wollen. So werden die Geldgeber auch emotional am Projekt beteiligt.

Laut einer Studie des Gründerportals fuer-gruender.de kann startnext.com auf fast 90 Prozent erfolgreich realisierte Projekte in Deutschland verweisen.

Gegründet wurde Startnext im Jahr 2010 in Dresden als erste deutsche Crowdfunding-Plattform. Denis Bartelt und Tino Kreßner entwickelten sie nach dem Vorbild der amerikanischen Plattform kickstarter.com. „Mein Mitgründer Tino Kreßner und ich haben uns in Dresden kennengelernt und ich habe schon 2003 die



Durch Crowdfunding konnte der Künstler Thomas Preibisch ein Plakat realisieren. Alle, die sich beteiligten, bekamen eins.

Das Alles-oder-nichts-Prinzip

Spannende Projekte gibt es viele, und wer eins unterstützen will, kann das inzwischen sehr komfortabel – mit nur wenigen Klicks. Es müssen nicht die großen Beträge sein, jeder Euro ist willkommen. Entsprechend fällt der Gegenwert aus: Manchmal muss ein warmes Dankeschön reichen oder die Namensnennung. Meist erhält

man eins der ersten Produkte, eine CD zum Beispiel oder Eintrittskarten zum Konzert.

Grundvoraussetzung für den Projekterfolg ist, dass die jeweils angestrebte Zielsumme in einem bestimmten Zeitraum erreicht wird. Klappt das nicht, kann das Projekt nicht realisiert werden und jeder erhält sein Geld wieder zurück.

Software-Agentur tyclipso.net in Dresden gegründet, so dass Dresden als Gründungsort für Startnext nahe lag. Inzwischen haben wir ein zweites Büro in Berlin und erst kürzlich haben wir ein Büro in Wien eröffnet“, so Denis Bartelt, CEO und Mitbegründer von Startnext. Damit geben sie Künstlern, Kreativen, Erfindern und Social Entrepreneurs die Möglichkeit, ihre Ideen und Projekte auf professionelle Weise vorzustellen, zu finanzieren und eine Community aufzubauen.

Startnext ist die erste Crowdfunding-Plattform für kreative Projekte, die für Starter provisionsfrei ist, und steht für Transparenz und Offenheit. Alle Projektinitiatoren erhalten individuelle Beratungen und können Sprechstunden und Workshops nutzen. Jeder Starter bestimmt nach seiner erfolgreichen Kampagne selbst, mit welchem Betrag er Startnext unterstützt.

Infos über das Unternehmen und Projekte auf www.startnext.com

Kreativität kennt keine Grenzen

Eines der populärsten Beispiele dafür, wie Crowdfunding funktioniert, war sicher das Kartoffelsalat-Projekt. Ein Amerikaner wollte den ersten Kartoffelsalat seines Lebens unter den Augen der Öffentlichkeit zubereiten – und dafür finanzielle Unterstützung einheimen. Statt der anvisierten



10 Dollar erhielt er mehr als 55.000 Dollar und organisierte daraufhin ein Potato-Festival.

Stromberg

Deutschlands wohl bekanntestes Crowdfunding-Projekt ist die Mitfinanzierung des Stromberg-Kinofilms von 2011. Innerhalb nur einer Woche kam eine Million Euro zusammen – ein Rekord sowohl in der Kürze der Zeit als auch in der Spendenhöhe.

Erdbebenhilfe

Ob Solidaritätsprojekt in Nepal, Betreuung philippinischer Kinder, Einsatz im syrischen Flüchtlingscamp – die Hilfsangebote auf Crowdfundingplattformen sind vielfältig. Noch beeindruckender ist das riesige Engagement der Unterstützer, die diesen Projekten zum Erfolg verhelfen.

Technische Innovation

Innovative technische Projekte, die der Start für eine Unternehmensentwicklung sein können, finden großen Anklang. Panono, die Panoramic Ball Camera, schrieb ebenfalls Erfolgsgeschichte. 1,25 Millionen Dollar konnte das Projekt auf der Crowdfunding-Plattform Indiegogo von Unterstützern einsammeln.

Weitere witzige Projekte: <http://bit.ly/IPSncZz> <http://bit.ly/1hpCm6j>

Ausgepresst – ist Saft besser als die Frucht?

Eine wissenschaftliche Studie legt nahe, dass wir Vitamine aus Säften besser aufnehmen können.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe aus der Frucht gehen beim Entsaften und Sterilisieren durchaus nicht verloren. Schon vor einiger Zeit wurde am Beispiel des Aroniasaftes der Kelterei Walther jedoch wissenschaftlich nachgewiesen, dass wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, die als Radikalfänger gelten, auch nach der Erhitzung im Saft verbleiben. Freie Radikale



Orangensaft hat eine höhere antioxidative Wirkung als die Früchte, zeigte ein Experiment.

schwächen die Zellen. Doch mit Antioxidantien, die die freien Radikale binden, steuert man dagegen. Dieser positive Effekt wird nach der Saftpresse und Erhitzung nicht nur erhalten, sondern sogar gesteigert. Zwar sinkt tatsächlich der Gehalt an Vitamin C, weil dieses sehr hitzeempfindlich ist, doch die antioxidative Kapazität der Polyphenole ist im Saft rund 30 Prozent höher als in den Früchten.

Aus einer Studie der Universität Hohenheim geht jetzt hervor, dass der menschliche Körper die wertvollen Stoffe von Oran-

gen möglicherweise sogar besser aus Saft als aus frischen Früchten aufnehmen kann. „Zwar werden die Carotinoid- und Vitamin C-Gehalte bei der Safterstellung geringfügig vermindert, gleichzeitig aber nimmt die Freisetzung dieser Inhaltsstoffe und somit der Anteil, den der Körper aufnehmen und verwerten kann, um ein Vielfaches zu“, erklärt Prof. Dr. Dr. Reinhold Carle, Inhaber des Lehrstuhls für Technologie und Analytik pflanzlicher Lebensmittel und Initiator der Studie. Die Wissenschaftler verglichen Frischsaft, Direktsaft und

„flash-pasteurisierten“ Saft und stellten den Verdauungsprozess im Reagenzglas nach. Während die Frucht elf Prozent der Carotinoide freisetzte, waren es im Frischsaft über 28 Prozent und im kurzzeitig bei hohen Temperaturen pasteurisierten Saft bis zu 40 Prozent. Das Experiment legt nahe, dass sich Zerkleinerung und Verarbeitung der Früchte durchaus günstig auf die Aufnahmefähigkeit im menschlichen Körper auswirken können.

Weitere Infos zur Studie unter www.uni-hohenheim.de

Hier gibt's Walthers Saft



Der Online-Shop unter www.walthers.de ist rund um die Uhr für Saftfreunde geöffnet.

Dresden und Umgebung

In allen Konsum- und FridaMärkten im Obst- und Gemüsebereich, in Jacques' Wein-Depots, in vielen Rewe- und Edeka- sowie einigen real-Märkten.

Bundesweit

In Jacques' Wein-Depots, Naturkostläden, Reformhäusern und Apotheken.

Shop-Suche

Im Webshop und im Blog der Kelterei kann jeder über eine PLZ-Suche Geschäfte in seiner Nähe finden, in denen Walthers Säfte verkauft werden.

Online-Bestellung

Selbstverständlich hat die Kelterei Walther auch einen Internetshop. Über diesen können Sie die gesamte Saftpalette sowie viele weitere Produkte ganz bequem bestellen und zu sich nach Hause liefern lassen.

amazon.de

Saft-Shopping ist auch bei amazon.de möglich. Hier funktioniert das Bestellen genauso einfach.



Shop-Suche und Webshop:
www.saftboxen.de

An Walthers kommt keiner vorbei



Der Sächsische Jakobsweg führt von Bautzen über Dresden, Chemnitz und Zwickau nach Hof. Alternativ kann auch von Königsbrück gestartet werden. Hier kreuzen sich der Jakobsweg und die alte Handelsstraße „Via Regia“.

Wussten Sie schon, dass der Sächsische Jakobsweg auch die Kelterei Walther in Arnsdorf kreuzt?

Ob mit religiösem Hintergrund oder ohne – Pilgern hilft, den Alltagsstress eine zeitlang hinter sich zu lassen und seine innere Ruhe zu finden.

Der bekannteste Pilgerweg der Welt ist der Jakobsweg. Bereits seit mehr als tausend Jahren pilgern Menschen aus der ganzen Welt zum Grab des Apostels Jakob in der Stadt Santiago de Compostela im Norden Spaniens. Allein im Jahr 2014 wurden 237.812 Pilger registriert, die mindestens die letzten 100 Kilometer der Strecke zu Fuß oder zu Pferd oder die letzten 200 Kilometer per Fahrrad zurückgelegt haben. Alle europäischen Routen, die mit dem Namen „Jakobsweg“ gekennzeichnet sind, führen zu dem Wallfahrtsort Santiago de Compostela. So auch der Sächsische

Jakobsweg, der 2013 offiziell eröffnet wurde.

Dieser führt entlang der mittelalterlichen Frankenstraße von Bautzen nach Hof. Die Strecke beträgt 307 Kilometer.



Der Sächsische Jakobsweg ist mit dem internationalen Jakobsweglogo markiert. Das Zentrum der Muschel gibt die jeweilige Laufrichtung an. Von der Kelterei Walther in Arnsdorf sind es übrigens noch rund 2.300 Kilometer bis nach Santiago de Compostela.

ter. Dabei durchquert der Pilger insgesamt neun sächsische Landkreise und kreisfreie Städte, 40 Kommunen sowie 113 evangelische und katholische Kirchengemeinden. Auf dem Routenabschnitt von Bischofs-

werda nach Ullersdorf streift der Weg sogar die Kelterei Walther in Arnsdorf.

Vor Antritt der Pilgerreise empfiehlt es sich, einen regionalen oder internationalen Pilgerausweis zu beantragen. Dieser bestätigt, dass der Pilger auf traditionelle Weise (zu Fuß, Rad oder Pferd) unterwegs ist. In Pilgerherbergen oder Kirchen entlang des Weges wird der Ausweis täglich gestempelt. Er ist nicht nur ein schönes Souvenir und Beweismittel für die erbrachte Leistung, sondern berechtigt auch zur Unterkunft in den Pilgerherbergen, die gegen geringes Entgelt oder eine Spende für die Rast und Reinigung genutzt werden können. Mit etwas Glück ergibt sich aber auch die Möglichkeit, privat bei Familien unterzukommen, die bereit sind, Pilger bei sich aufzunehmen.

Weitere Infos unter:
www.sachsischer-jakobsweg.de

Sächsische Säfte auch am Rhein beliebt und begehrt

In Köln und Düsseldorf sind die Besucher der Cafés parl*or und H.18 begeistert von den erfrischenden Schorlen und Mixgetränken, die mit Walthers-Säften zubereitet werden.

Die Rhabarber-Sekt-Saftschorle mit geistigen Wassermelonengütern war im letzten Jahr als Aperitif der Renner beim Catering von Anja Winkler. Die Inhaberin des café parl*or in Köln-Dellbrück überrascht ihre Gäste gern mit speziellen Saisonangeboten. Anfangs mixte sie die Drinks zur Probe mit Saft vom Discounter. Doch als sie in einer Blindverkostung den Rhabarbersaft der Kelterei Walther vorstellte, waren alle sofort begeistert: Sowohl in der Farbe als auch in Geschmack und Intensität



Links das Arrangement zum 1. Café-Geburtstag im Juli im Kölner parl*or und rechts genießen Inhaberin Susanne Willer, Jan Baumgärtner und Dagmar Bardelmeier im Düsseldorfer Café h.18 die leckeren Säfte.



überzeugte er Personal und Gäste. „Ich erzähle oft Geschichten zu den Produkten und binde gern gute Produzenten in mein Marketing ein – so profitieren wir alle untereinander“, sagt Anja Winkler. Die „Saftschläuche“ findet sie sehr umweltfreundlich, einfach zu lagern und außerdem „großkonsumentenfreundlich“.

Ähnlich begeistert ist Susanne Willer, Geschäftsführerin des h.18 coffee & more in Düsseldorf. Unweit der pulsierenden Friedrichstraße gelegen, gilt das Café mit seinem romantischen Hinterhof als willkommener Rückzugsort. Ganz oben auf der Hitliste des Getränkeangebots stehen eben-

falls Rhabarbernektar und Nektar aus schwarzen Johannisbeeren. „Der Geschmack ist einfach Klasse und nicht mit üblichen Säften vergleichbar!“, lobt Susanne Willer die Walthers-Produkte. Ihr Geheimtipp ist ein Mix aus Birne und Apfel. „Ich habe damals privat über Jacques' Weindepot die Säfte probiert – und für außerordentlich lecker befunden“, berichtet sie. Seither sind sie ein fester Bestandteil auf der Getränkekarte des Cafés.

Die sympatischen Cafés freuen sich natürlich über Likes:
facebook.com/cafeaparlor
facebook.com/h18coffeeandmore