

# SAFT PRESSE



**THEMEN DIESER AUSGABE:** Neu im Sortiment – Pink-Crapefruit-Saft & Orange-Mango-Saft: Seite 2 | **Gewinnspiel** – Kreuzworträtsel lösen und tolle Preise gewinnen: Seite 6 | **Süßes Naturprodukt** – Honig aus dem Schönfelder Hochland: Seite 7 | **Forschungsobjekt** – Aroniasaft unter der Lupe: Seite 7

## Wege zur Gelassenheit



**Dr. Ulrike Anderssen-Reuster** ist Chefärztin in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden. Achtsamkeit ist für sie sowohl in der Medizin als auch persönlich ein sehr wichtiges Thema.

**„Glücklichsein lässt sich erlernen!“ – davon ist Dr. Ulrike Anderssen-Reuster überzeugt. Wir wollen es genauer wissen und haben die in Dresden praktizierende Ärztin besucht.**

In ihrem Buch „Achtsamkeit – das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl“ beschreibt sie heilsame Strategien und Übungswege für den Alltag. Eine Vielzahl von Studien hat belegt: Wer sich

täglich in Achtsamkeit übt, stärkt sowohl Gesundheit als auch Körperwahrnehmung und gewinnt an Gelassenheit und Ruhe. „Achtsamkeit hilft uns dabei, das Leben und die mit ihm verbundenen Mo-

mente von Schmerz und Freude, von Belastung und Erlösung und von Angst und Glück gleichermaßen zu erleben und die Fülle des Daseins zu genießen!“, sagt Dr. Ulrike Anderssen-Reuster.

Die Achtsamkeitspraxis kommt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre, hat aber auf vielerlei Wegen bereits Einzug in unseren Alltag gehalten. Sie lenkt den Blick auf die täglichen kleinen Glücksmomente.

*Lesen Sie weiter auf Seite 4*

### Ausgewogen



Saft wird oft als ungesund eingestuft. Doch er kann Teil ausgewogener Ernährung sein!

*Seite 3*

### Aufgeräumt



Mit ihrer Begeisterung für Ordnung hat Marie Kondo schon Millionen Menschen angesteckt.

*Seite 6*

### Angekommen



Claudia Kinzler und Philipp Maaz haben sich den Traum vom Café in der Heimat erfüllt.

*Seite 8*

### „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinung über die Dinge.“ ...

... Das sagte schon Seneca – ein römischer Philosoph und Stoiker, der ganz am Anfang unserer Zeitrechnung lebte. Fast wörtlich bestätigte das übrigens Hirnforscher Prof. Dr. Hüther, den einige von Ihnen vielleicht aus einer älteren Ausgabe der Saft-Presse kennen.

Mich beunruhigte in den vergangenen Monaten immer mal wieder, dass in manchen Medien Fruchtsäfte als ungesunde Lebensmittel dargestellt wurden, die man vom Speiseplan streichen sollte. Deswegen versuchen wir hier nochmals ein wenig aufzuklären, ob und wieviel Zucker in Fruchtsäften und ähnlichen Getränken enthalten ist bzw. sein darf.

Frau Dr. Anderssen-Reuster, die Sie in dieser Ausgabe ken-



nenlernen werden, schreibt in ihrem Buch, dass jeder Mensch seine persönliche, selektive Wahrnehmung hat und so kommt es wahrscheinlich auch, dass jeder etwas anderes unter dem Begriff „Achtsamkeit“ verstehen könnte. Was es für die Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Dresden bedeutet und wie Achtsamkeit zu einem zufriedenen und weniger beunruhigenden Leben führen kann, durften wir in einem langen und spannenden Gespräch mit ihr erfahren.

Ich hoffe, Sie haben wieder viel Vergnügen beim Lesen unserer Saft-Presse. Alles, alles Liebe für Sie und bis demnächst,

**Ihre Kirstin Walther**

## Äpfel dringend gesucht!

**Durch die schlechte Apfelernte in der Region rund um die Kelterei Walther ist Obst in diesem Jahr besonders gefragt.**

Private Obstlieferanten sind für den Keltereibetrieb sehr wichtig: Nur wenn die hiesigen Gärtner genügend Obst anliefern, gibt es im ganzen Jahr die leckeren Säfte aus der Region. Leider sind durch Frostschäden im Frühjahr in vielen Gegenden nur sehr wenige Äpfel herangereift. Kleingärtner sind hiermit also noch einmal dringend aufgefordert, ihre gefragten Früchte zu einer der Sammelstellen oder direkt in die Kelterei nach Arnsdorf zu bringen.

Durch das Prinzip des Lohnmost-Tausches können dafür das ganze Jahr über die verschiedensten Saftsorten getrunken



**Obst, das Kleingärtner nicht selbst verwerten, nimmt die Kelterei Walther gerne entgegen!**

werden! Eine gute Gelegenheit, Obst anzuliefern, ist der Feiertag am 3. Oktober.

An diesem Tag können Besucher im Rahmen eines kleinen

Keltereirundganges auch gleich einen Blick hinter die Kulissen werfen!

*Lesen Sie weiter auf Seite 2*



# Lohnmost: So funktioniert's



## Tag der offenen Kelterei-Tür

Im Rahmen des MOPO-Lesetages führt die Kelterei Walther am Dienstag, den **3. Oktober** einen Tag der offenen Tür durch. Von 10 bis 14 Uhr haben Besucher die Möglichkeit, einen Blick in die Produktionshalle zu werfen und Wissenswertes über die Saftherstellung zu erfahren. Eine Saftverkostung gibt es an dem Feiertag natürlich auch!

Aktuelle Infos unter: [www.tag24.de/lesetag](http://www.tag24.de/lesetag)

### Hier gibt's Walthers Saft



Der Online-Shop unter [www.walthers.de](http://www.walthers.de) ist rund um die Uhr für Saftfreunde geöffnet.

### Dresden und Umgebung

Eine reiche Saft- und Nektar-Auswahl findet sich in allen Konsum- und FridaMärkten, in Jacques' Wein-Depots, in vielen Rewe- und Edeka sowie einigen real-Märkten.

### Bundesweit

Jacques' Wein-Depots, Naturkostläden, Reformhäuser und Apotheken bieten eine gute Auswahl.

### 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](http://www.saftboxen.de)

### Wer reichlich Obst im eigenen Garten gepflückt hat, kann es bei der Kelterei Walther gegen Saft eintauschen. Der Ablauf ist einfach.

Kleingärtner können ihre Früchte direkt in der Kelterei Walther oder bei einer ihrer Sammelstellen in der Region abgeben. Wo sich diese befinden und wann sie geöffnet haben, ist in der nebenstehenden Tabelle verzeichnet. Besonders benötigt werden in diesem Jahr Äpfel! Hierfür berechnet die Kelterei Walther auch entsprechend hohe Tauschsätze. Erstmals werden in diesem Jahr in Arnsdorf auch Weintrauben aller Farben angenommen.

Wichtig: Das Obst muss reif, schmackhaft und qualitativ einwandfrei sein. Das heißt zum Beispiel auch, dass Äpfel und

Quitten frei von großen braunen Stellen sein sollen. Direkt nach Abgabe werden die Früchte gewogen. Das ermittelte Gewicht wird gemäß den geltenden Umtauschsätzen in Liter umgerechnet. So erhält der private Obstlieferant ein „Saftguthaben“, das er entweder sofort einlösen oder bei Bedarf auch später abholen kann. Lediglich die

Kosten für Pressung, Abfüllung und Verpackung fallen an.

Mitnehmen können die Lohnmoster den Saft entweder in Flaschen oder in den praktischen Saftboxen der Kelterei Walther. Ausgewählt werden kann aus allen Säften und Nektaren sowie Obstweinen – unabhängig davon, welche Früchte man selbst angeliefert hat.



Aktuelle Infos unter: [www.walthers.de/lohnmost](http://www.walthers.de/lohnmost)

### Lohnmost-Sammelstellen

Sammelstelle	Obstannahme		
	Apfel	Quitte	Traube
<b>Kelterei Walther GmbH</b> Am Gewerbegebiet 2   01477 Arnsdorf Mo 9 – 20 Uhr, Di 9 – 18 Uhr, Mi 9 – 18 Uhr			
<b>Familie Sengeboden-Mühle</b> Bockmühlenstr. 52   01848 Cunnersdorf Sa 13 – 15 Uhr			
<b>Neuborther Bauernmarkt Frau Stein</b> Neuborther Str. 14   01809 Borthen/Neuborthen Di 10 – 17 Uhr und Sa 10 – 12 Uhr			
<b>Getränkhandel Jäkel</b> Oberdorf 5   01844 Oberrottendorf Mo 15 – 18 Uhr			
<b>Hänicher Landhandels GmbH</b> An der Hornschänke   01728 Hänichen/Rippien Mo 14 – 17 Uhr und Sa 8 – 11 Uhr			
<b>Frau Evelyne Braune</b> Dorfstraße 26   01768 Luchau Di 16 – 19 Uhr und Sa 8 – 11 Uhr			

Weitere Informationen zu den Lohnmostsammelstellen sind auch auf der Webseite der Kelterei Walther zu finden.

## Neu in Walthers „Saftladen“

### Die Geschmacksrichtungen Orange-Mango und Pink-Grapefruit sind jetzt in der praktischen Saftbox erhältlich.

Exotische Früchte und frische Geschmacksnoten sind in jeder Jahreszeit ein Genuss – und besonders im Herbst und im Winter erfreuen sie ein bisschen das Gemüt!

Die Kelterei Walther schmeichelt Ihrem Gaumen jetzt mit zwei neuen Sorten in der praktischen Saftbox: Orange-Mango und Pink-Grapefruit.

Orange-Mango verbindet die prickelnde Süße der orangenen

Zitrusfrucht mit dem reichen Aroma von Mangopüree.

Der Pink-Grapefruit-Saft ist genau das Richtige, wenn es besonders erfrischend sein soll. Wer es gern weniger süß mag, wird die angenehme säuerliche Note des Pink-Grapefruit-Saftes schätzen.

Beid neuen Sorten haben 100 Prozent Fruchtgehalt und werden dank der praktischen 3-Liter-Boxen auch nicht so schnell alle.

### Lange genießen

Durch den besonderen Zapfhahn sind die Säfte in den Saftboxen nach Öffnung zudem bis



100 % Frucht: Pink-Capefruit und Orange-Mango sind die neuen Sorten der Kelterei Walther.

zu drei Monate haltbar – sogar ganz ohne Kühlung.

Das Ventil ist so konstruiert, dass zwar Saft herausfließt, aber keine Luft eindringt. Dadurch schmeckt er nicht nur fruchtig-frisch, sondern er bleibt es auch wortwörtlich.

Zu kaufen gibt es die neuen Saftboxen wie gewohnt zum Beispiel in ausgewählten Geschäften des Einzelhandels und natürlich über den Onlineshop der Kelterei (alle Einkaufsmöglichkeiten finden Sie in der Spalte links oben).

Mehr Informationen und Bestellung unter: [www.walthers.de](http://www.walthers.de)



# Ausgewogen ernährt – mit Saft

**Wer am lautesten schreit, wird gehört. Deshalb titeln Medien oft mit drastischen Worten, dass Saft „ungesund“ sei. Doch stimmt das wirklich?**

„5 Gründe, warum Saft ungesund ist“, überschreibt zum Beispiel das Magazin Men's Health einen Artikel auf seiner Webseite. Und die Online-Ausgabe der Welt schert in der Überschrift zu einem Artikel, der dann doch differenziert ausfällt, erst mal alle Hersteller über einen Kamm: „So werden die Deutschen beim ‚Saft‘ getäuscht“, heißt es da. Dass der Autor das Wort „Saft“ dabei in Gänsefüßchen setzt, zeigt zumindest, dass er sich eines Missverständnisses bewusst scheint!

## Ohne Zuckerzusatz

Denn nicht alles, was landläufig als Saft bezeichnet wird, ist nach dem Lebensmittelrecht tatsächlich Saft. **Demnach darf nur als Saft bezeichnet werden, was einen Fruchtanteil von 100 % hat und wo kein Zucker und keine Konservierungsmittel zugesetzt wurden** (mehr dazu im Kasten rechts). Dennoch wird Saft als Zuckerschleuder gebrandmarkt und hat so einen scheinbar schlechten Ruf.

## Die Dosis macht's

Richtig ist: Saft enthält den fruchteigenen Zucker des verarbeiteten Obstes. Vor allem dieser Fruchtzucker ist es, der dem Image des Saftes schadet. Die sogenannte Fructose wird nämlich langsam verdaut und von der Leber in Fett umgewandelt, wenn ein Überschuss davon vorhanden ist. So kann ein Zuviel an Fructose Übergewicht begünstigen. Doch Fructose ist nicht nur in Obst, Gemüse und Säften enthalten, sondern wird auch, z. T. in künstlicher Form, zahlreichen



**Klare Sache: Zu viel Zucker ist nicht gesund! Doch Saft muss nicht Teil des Problems, sondern kann Teil der Lösung sein: Ein Glas Saft kann eine Obstmahlzeit am Tag ersetzen und gehört so zur ausgewogenen Ernährung dazu.**

anderen Lebensmitteln wie Ketchup, Joghurt, Schokoriegeln und Fertigprodukten zugesetzt.

Bedeutet das dennoch, dass man für eine gesunde Lebensweise auf Saft verzichten sollte? Keineswegs! Denn es gilt der einfache Grundsatz: Die Dosis macht's.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) wird Saft beispielsweise als pflanzliches Lebensmittel eingestuft, nicht als Getränk. Deshalb kann laut DGE ein Glas Saft bedenkenlos Teil der empfohlenen fünf Obst- und Gemüseahlzeiten am Tag sein. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt dies.

Darüber hinaus kann Saft ein bekömmlicher Durstlöscher

sein: gemixt mit Wasser entsteht eine Saftschorle. So verringert sich der aufgenommene Fruchtzuckeranteil, ohne dass der frische Fruchtgeschmack verloren geht.

## Auf den Prüfstand

Statt also dem Saft pauschal den schwarzen „Ernährungspeter“ zuzuschreiben, ist es angemessen, das eigene Ess- und Trinkverhalten auf den Prüfstand zu stellen, gerade wenn es um den Zuckerkonsum geht. Die von der WHO empfohlene Tagesmenge an Zucker für einen Erwachsenen liegt bei 25 Gramm. Diese Menge bezieht sich auf Zucker, die man zusätzlich zu dem in Obst, Gemüse und Milch enthaltenen Zuckern zu sich nimmt. In Deutsch-

land verzehrt ein Erwachsener durchschnittlich 100 Gramm Zucker pro Tag, das vierfache der empfohlenen Menge also.

## Zucker im Blick

Es empfiehlt sich also, generell auf seinen Zuckerkonsum zu achten. Nützlich ist hierfür ein kontrollierender Blick auf das jeweilige Lebensmitteletikett. Auf den Saftboxen der Kelterei Walther stehen beispielsweise präzise Angaben zu den Inhaltsstoffen – selbstverständlich auch die jeweilige Zuckermenge.

**Viele weitere Artikel über die Themen Ernährung und Zucker finden Sie im Archiv der SaftPresse unter: [www.walthers.de/saftpresse](http://www.walthers.de/saftpresse)**

## Was ist wirklich Saft?

Umgangssprachlich werden viele Getränke, in denen Früchte enthalten sind, als Saft bezeichnet. Doch das Lebensmittelrecht macht strenge Unterschiede. Wie ein Getränk mit Früchten heißen darf, regelt die Fruchtsaftverordnung. Entscheidend ist der Fruchtanteil: Liegt er bei 100%, darf „Saft“ auf der Verpackung stehen. Ihm werden weder Zucker noch Konservierungsstoffe zugesetzt. Von Fruchtsaftschorle spricht man, wenn der Fruchtanteil bei 50 bis 60 % liegt. Fruchtnektare haben einen Fruchtgehalt von 25 bis 50 %. Ihnen werden Wasser und Zucker (in der Kelterei Walther in Form von Fruchtsüße aus Äpfeln) zugesetzt, weil sie aufgrund der verarbeiteten Früchte sonst zu dickflüssig oder zu sauer wären. Ein Fruchtsaftgetränk hat einen maximalen Fruchtanteil von 30 %. Ihm werden Fruchtaromen und Zucker zugesetzt.

### SO HOCH IST DER FRUCHTANTEIL

**100%**

FRUCHTSAFT

**50%–60%**

FRUCHTSAFTSCHORLE

**25%–50%**

FRUCHTNEKTAR

**6%–30%**

FRUCHTSAFTGETRÄNK

**Weitere Infos und Links: <https://de.wikipedia.org/wiki/Fruchtsaft>**

## Wo steht eigentlich drauf, was drin ist?

### Verbraucherschützer unterstellen der Getränkeindustrie Täuschungsabsichten.

**Was ist dran am Vorwurf? Und wie handhabt die Kelterei Walther die Produktbezeichnung?**

Jüngst listete die Organisation „foodwatch“ auf, dass einige Getränkehersteller Verbraucher bewusst täuschen. So seien auf den Vorderseiten ihrer Verpackungen verheißungsvolle Früchte abgebildet und die Getränke würden mit Fantasienamen benannt, ohne das ersichtlich wird, um welche Getränkeart es sich handelt. Erst auf den Rückseiten der Verpackungen sowie in kleiner

Schrift wird erkennbar, wie hoch der Fruchtanteil tatsächlich ist und ob es sich um einen Saft, einen Nektar oder ein Frucht-



**Schöne Bilder und Fantasiebezeichnungen sind erlaubt, aber uneindeutig. Die Kelterei Walther schreibt vorne drauf, ob Saft oder Nektar drin ist.**

saftgetränk handelt. Unbestreitbar ist, dass es für den Verbraucher bei der Fülle von Produkten im Getränkeregale auf den ersten

Blick manchmal nicht erkennbar ist, welche Art Getränk er da vor sich hat. Will er einen echten Saft von einem mit Aromen und Zucker versetzten Fruchtsaftgetränk unterscheiden, muss er unter Umständen erst die Verpackungen aus dem Regal nehmen und nach den genauen Bezeichnungen suchen.

## Gesetzeskonform

Mit dieser Handhabe verstoßen Hersteller allerdings nicht gegen das Gesetz: Die Namen der Produkte, die auf der Vorderseite zu lesen sind, müssen in der Regel nicht der sogenannten Verkehrsbezeichnung entsprechen. Es ist ausreichend, dass sich diese an anderer Stelle der Verpackung

befindet. Werden Früchte als Produktnamen auf der Vorderseite geführt, dann reicht es aus, die Fruchtgehalte im Zutatenverzeichnis anzugeben.

## Vorne drauf und groß

Die Kelterei Walther hat sich bei der Bezeichnung ihrer Produkte für einen eindeutigen und verbraucherfreundlichen Weg entschieden: Vorne steht drauf, was drin ist! Wer Walthers Saftboxen im Handel begegnet, kann ohne Mühe erkennen, ob es sich um einen Saft oder einen Nektar handelt. Und zwar auch deshalb, weil diese Begriffe in der gleichen Größe abgedruckt werden wie der Name der verarbeiteten Frucht.



# Für jeden erlernbar: Mit Achtsamkeit



## Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Vieles, was wir tun, tun wir mechanisch: aufstehen, frühstücken, Auto fahren, arbeiten, den Haushalt bewältigen ...

Selbst wenn wir diese Sachen gern erledigen, sind Termin- und Leistungsdruck oft nicht zu vermeiden. Diese Anspannungen

aber verhindern, dass wir die vielen Freiräume und Möglichkeiten, die es immer auch gibt, wahrnehmen und nutzen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist nun ein Mittel, um dem entgegenzuwirken und mehr Qualität, Freude, Offenheit sowie unmittel-

## Ärztin mit ganzer Seele



Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster ist eine anerkannte Spezialistin für Psychosomatik und Psychotherapie sowie Lehrerin für achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung. Von Medizinerkollegen erfährt sie hohe Wertschätzung unter anderem dafür, dass sie achtsamkeitsbasierte Verfahren in die klinische Arbeit integriert hat. Damit ist es Patienten möglich, zusätzlich zu modernen Psychotherapieverfahren wie tiefenpsychologischen, körpertherapeutischen oder verhaltenstherapeutischen Methoden auch die Achtsamkeitspraxis kennenzulernen.

Dr. Ulrike Anderssen-Reuster ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse sowie Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden, Standort Dresden-Weißer Hirsch.

Geboren wurde sie 1958 in Neckarsulm und studierte in Heidelberg Medizin. 1994 zog sie nach Sachsen, wo sie zunächst in der Neurologischen Klinik Pulsnitz tätig war. Danach folgten Jahre des Aufbaus im Städtischen Krankenhaus Radebeul und in eigener Praxis. Von 2002 bis 2007 war sie Leitende Oberärztin an der Klinik Schwedenstein in Pulsnitz. Seit 2017 leitet sie die Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden. Achtsamkeit ist für sie sowohl in der Medizin als auch persönlich ein sehr wichtiges Thema.

## „Glücklichsein lässt sich erlernen. Wer übt, wird darin immer besser.“

Glücklich sein möchte sicher jeder. Im Buch „Achtsamkeit“ beschreibt Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster wirksame Strategien, dieses Ziel zu erreichen. Um mehr darüber zu erfahren, bat wir die Fachärztin, die in Dresden praktiziert, um ein Gespräch – und hatten Glück.

Die Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden, deren Chefärztin Dr. med. Ulrike Anderssen-

Reuster ist, liegt mitten im Wald auf dem Weißen Hirsch in Dresden. Wir werden in einen gemütlich eingerichteten Raum im Dachgeschoss gebeten, der so gar nicht nach ärztlicher Sprechstunde aussieht. Trotz großer Regale voller Fachbücher strahlt er Behaglichkeit und Ruhe aus – genau wie unsere Gesprächspartnerin.

Als Expertin – unter anderem für achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung – ist sie eine gefragte Medizinerin und bekannte Autorin zahlreicher Fachbücher. In „Achtsamkeit – das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl“ schreibt sie zum Beispiel: „Achtsamkeit ist eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Geist kennenzulernen und ihn nach und

nach so zu nutzen, dass Sie insgesamt zufriedener und glücklicher werden, selbst wenn Ihre Lebensumstände nicht ideal sind.“

Befragt nach ihrer ganz persönlichen Herangehensweise an dieses Thema, erzählt sie: „Ich war als Kind immer etwas schusselig, weit mehr als andere, und ich habe gemerkt, es schadet mir. Ich habe festgestellt, dass ich mit meinem eigenen Geist nicht im gegenwärtigen Moment bin – und dass ich das ändern sollte.

Das war schon so etwas wie ein Training zur Bewältigung des Lebens mit allen seinen Zumutungen. Erst später habe ich an speziellen Schulungen von Achtsamkeit mit allen Techniken, Methoden und Praktiken teilgenommen.“ Zwar kommt die Achtsamkeitstradition aus der buddhistischen Lehre, doch es gibt ganz verschiedene Zugangswege: neben religiösen oder spirituellen auch intellektuelle, rationale und neutrale. „Wir praktizieren viel Achtsamkeitstrai-



Die Medizinerin und die Kellerei-Chefin Kirstin Walther fanden sehr schnell eine gemeinsame Wellenlänge.



ning in der Klinik – hier spielt Religiosität aber keine Rolle! Als Zen-Trainerin würde ich das vielleicht anders sagen. Aber als Klinikerin muss ich absolute Neutralität bewahren, sonst wäre es manipulativ“, betont die Ärztin.

Für sie hat jeder Mensch in sich die Kapazität, frei von Problemen, offen, in sich gelöst, entspannt, eben frei zu sein. „Den geistigen Frieden bekommt man allerdings nicht geschenkt, indem man darüber etwas liest. Man muss es praktizieren“, sagt sie.

### Atem als Antigrübelhilfe

Uns gehen meist sehr viele verschiedene Dinge durch den Kopf: Vorstellungen, Träume,

Erinnerungen oder Pläne. Wenn man sich den Gedankenstrom als Fluss vorstellt, kann man eine sichere Position am Ufer einnehmen und alles vorbeifließen lassen, heißt es im Buch „Achtsamkeit“. Wenn zum Beispiel Folgendes passiert: Man grüßt jemanden, den man gut kennt, und dieser grüßt nicht zurück. Wer das persönlich nimmt, sitzt hier schnell in der Grübelfalle. „Es entsteht eine Kaskade von negativen Gedanken, eine Gedankenkette oder -spirale – dabei weiß man doch gar nichts über die Gründe des anderen. Vielleicht hat er es nicht gehört, ist krank oder hat Sorgen. Mit einer Haltung von Achtsamkeit behält man eine gewisse Distanz, und der Kopf



# keit mehr Freude am Leben finden

telbare Lebendigkeit in jeden Moment zu bringen. Achtsamkeit bedeutet, jeweils einen Moment ein wenig festzuhalten, und sei es nur für wenige Minuten. Während dieser Zeit geht es darum, zu spüren, was gerade in einem vorgeht. Dabei achtet man gezielt auf den Atem, die Körperempfindungen oder die Gedanken. Haben Sie Geduld. Die

Achtsamkeitsmeditation ist ein Weg zu mehr Selbsterkenntnis und -erfahrung, der regelmäßiges Üben erfordert. So wie ein Musiker, der Profi werden will, viel probieren muss, muss man auch Achtsamkeit trainieren. Langfristig wird sie Ihnen zu mehr Gelassenheit und Lebenszufriedenheit verhelfen – was viele als großes Glück empfinden.



Im Gespräch bei Dr. Ulrike Anderssen-Reuster lernten wir eine sehr aufgeschlossene Ärztin kennen, für die das Thema Achtsamkeit sowohl im privaten als auch im medizinischen Bereich eine große Rolle spielt.

es, sich täglich eine feste Zeit dafür vorzunehmen“, lautet die Empfehlung.

## Achtsamkeit als Therapie

In der therapeutischen Arbeit kann Achtsamkeit eine große Hilfe sein. Wenn Sie spüren sollten, dass Sie unter depressiven Gefühlseinengungen, Stress, Süchten, Angst oder Selbstwertproblemen leiden, sollten Sie zunächst einen Facharzt für Psychiatrie oder Psychosomatik aufsuchen. Er wird durch spezifische Diagnostik die Symptome genauer einordnen. In der Klinik von Dr. Ulrike Anderssen-Reuster haben Patienten die Möglichkeit, zusätzlich zu modernen Psychotherapieverfahren wie tiefenpsychologischen, körpertherapeutischen oder verhaltenstherapeutischen Methoden auch die Achtsamkeitspraxis kennenzulernen. Sie eröffnet jedem Einzelnen heilsame Strategien, um mit seinem psychischen Leid umzugehen.

Weder in der medizinischen Praxis noch im normalen Alltag ist es einfach, die gewohnten Muster des eigenen Wahrnehmens, Fühlens und Handelns zu ändern, bestätigt Dr. Ulrike Anderssen-Reuster. Dass Schwierigkeiten auftauchen, ist völlig normal und letztlich unvermeidlich. Wichtig ist nur, mit Hindernissen wie Wut und Hass, Gier, Trägheit, Unruhe oder Zweifeln achtsam umzugehen. Trotz oder gerade wegen realerer Schwierigkeiten kann jeder Einzelne inneren Frieden finden, Wohlbefinden erfahren und Glück erleben.

wird wieder frei!“ Man solle beobachten, wie der Strom der Gedanken durchs Gehirn fließt, empfiehlt Dr. Anderssen-Reuster. Diese Praxis wird auch „Flussübung“ genannt und ist im Buch ausführlich beschrieben. Körperliche Empfindungen, Gefühle, wechselnde Stimmungen und Vorstellungen tauchen auf und verschwinden wieder. Wir sind nicht im Inhalt unseres Erlebens gefangen, sondern sitzen am Ufer und schauen auf den Strom der Wahrnehmung, der in unserem Bewusstsein entsteht. Das gelingt anfangs nur für Sekunden, bevor man wieder in der gewohnten Gedankenkette landet. Um Abstand zu gewinnen hilft es, einen Fokus zu finden. „Eine gute Antigrübelhilfe ist der Atem“, sagt die Ärztin.

Die Atemmeditation zum Beispiel vermittelt Konzentration und Geistesruhe. Durch die Fixierung auf eine einzige Sache kommen fast zwangsläufig Ruhe und Entspannung auf. Wer auf seinen Atem achtet, ist weniger mit

seinen Sorgen, den üblichen Grübeleien oder seiner Körperbefindlichkeit beschäftigt. Wenn trotz der Fokussierung auf den Atem störende Gedanken und Gefühle auftauchen, ist das völlig natürlich, denn der Automatismus un-

seres Denkens und Bewertens ist sehr stark ausgeprägt. Für Anfänger kann es hilfreich sein, die Atemzüge zu zählen. „Falls Sie abdriften, fangen Sie wieder bei Eins an. Vielleicht sind zunächst zehn Minuten ausreichend. Gut ist



## Das Praxisbuch: Argumente und Übungen

Achtsamkeitspraxis orientiert sich nicht nur an medizinischen Störungen, sondern sie bringt für jeden Stabilität und Wohlbefinden. Diesem Thema widmet sich Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster in ihrem Buch „Achtsamkeit – das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl“. Es entstand im Rahmen ihrer täglichen

klinischen Arbeit am Städtischen Klinikum Dresden-Weißer Hirsch. Sie ist überzeugt, dass Achtsamkeit eine Fähigkeit ist, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Es ist ein innerer Zustand von Offenheit, Ruhe, Friedlichkeit und Freude, der erlernt werden kann. Anliegen des Buches ist es, dafür ein Gefühl zu vermitteln. Das Buch gibt hilfreiche

Anregungen, wie man aus Phasen von Stress, Depression, Ängsten oder Suchtimpulsen wieder herauskommen kann. Und Leser erfahren, dass Glück trotz belastender Lebensumstände möglich ist. Glückliches lässt sich erlernen!

**Buch mit Übungs-CD bestellen:**  
[www.thieme.de/shop/](http://www.thieme.de/shop/)



# Der Zauber der Ordnung



## Zeit für Postkarten

Die Kelterei Walther freut sich nach Erscheinen einer „Saftpresse“ immer sehr über die Resonanz, die nicht nur per E-Mail, sondern vor allem per Post eintrifft.

Viele Leser nehmen sich die Zeit, zum Stift zu greifen, um ein paar persönliche Worte und das Rätsellösungswort („Denkmuster“) aufs Papier zu bringen. Viele greifen sogar noch zu Schere, Papier und Leim und kreieren kleine Basteleien. Da dürfte auch der Postbote seine Freude dran haben, wenn statt eintöniger Briefe auch mal eine pfiffige Postkarte durch seine Hände geht!



**Eine japanische Autorin zeigt, was Aufräumen bewirken kann: Wie es nicht nur die Wohnung auf Vordermann bringt, sondern auch die Seele.**

Marie Kondo war schon als Kind von übersichtlichen Regalen und geordneten Kleidern fasziniert. Die Begeisterung für Ordnung ließ die Japanerin danach nie wieder los. Während des Studiums gründete sie schließlich eine eigene Firma, wurde zur Ordnungsberaterin und bald zur Bestseller-Autorin. Marie Kondo passt mit ihren Ideen perfekt in unsere unaufgeräumte Zeit – sie hilft bei der Suche nach Übersichtlichkeit und Freude. Ihr Buch „Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“ verkaufte sich nicht nur in Japan über eine Million Mal. Es wurde ein weltweiter Erfolg. Im Englischen wird ihr Name bereits als Verb für das Aufräumen verwendet: „to kondo“. Der Grundge-



So sieht ein Schrank nach der KonMarie-Methode aus: Alles hat seinen festen Platz, nichts ist überflüssig, nichts liegt herum.

danke von Marie Kondo ist, dass der Weg zu Glück, Freude und Ausgeglichenheit über ein ordentliches Zuhause führt.

### Alles in Ordnung

Neben vielen praktischen Tipps für den Alltag hat die Autorin auch eine eigene Herangehensweise an das häusliche Chaos entwickelt. Die „KonMarie-Methode“ besteht aus wenigen Schritten. Sie kann dabei helfen, nicht nur die Woh-

nung übersichtlich, sondern auch den Kopf frei zu machen. So soll immer vollständig und schnell aufgeräumt werden. Außerdem soll beim Entrümpeln nur das behalten werden, was wirklich wichtig ist. Dazu wird jeder Gegenstand in die Hand genommen und sich gefragt: „Bringt er mir Freude?“ Ist das nicht der Fall, wird rigoros entsorgt. Was dann noch bleibt, ist wirklich wichtig und bekommt seinen festen Platz zugewiesen. Die Autorin empfiehlt sogar, hin und wieder mit diesen Dingen zu sprechen.

### Weltweiter Bestseller

Magic Cleaning ist auf deutsch beim Rowohlt Taschenbuch Verlag erschienen. Fleißige Rätselfreunde können das Buch bei uns gewinnen!

Mehr über Marie Kondo:  
www.konmari.com



Staat in Nordwestafrika	Karteikartenkennzeichen	Hoheitszeichen	Nährmutter	Schmuckkugel	spanisch: Meer	ebenfalls, desgleichen	Identifikationspapier	Gewässer	scharf gebündelter Materialstrom
Luft der Lungen			essbarer südamerikan. Ölsamen					5	
Hasenmännchen		6			seidiges Gewebe		Satz zusammengehör. Dinge		
			einer der drei Musketiere	von großem Gewicht					9
Flossenfüßer, Seehund	unwohl		Name Gottes im Islam	1			Giftzweig bei „Wickie“	Gericht a. frittierem Tintenfisch (It.)	
Meeresufer				verhältnismäßig	rückbezügliches Fürwort				
	8		Staat in Mittelamerika	kleiner Wasserlauf					
dänische Nordseeinsel	veraltet: Wagenzug	feine Hautöffnungen			4	Stadt in Norditalien	Funkortungsverfahren	Fernsehsender	
Südstaat der USA				polit. oder milit. Bündnis	3	orient. Reisbranntwein			
		Vorgebirge, Landspitze	Rundblick; Rundgemälde				2		
Passionspielort in Tirol	Edelsteingewicht					Stadt an der Maas (Frankreich)			
			7	Dichtungsmittel			bunter Papagei		
peinliches Gefühl	gebührenpflichtiges Privatfernsehen					Frühlingsmonat			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Der Knobelspaß

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Sie werden sehen, diesmal ist das Rätsel gar nicht so schwer. Unter den richtigen Einsendungen werden diesmal verlost:

- 1 x 1 Jahresvorrat **Walther's Saft (12 x 3 l)**
- 3 x 1 Glas **Imker-Honig**
- 1 x 1 Buch „**Magic Cleaning**“ von Marie Kondo
- 1 x 1 Buch „**Achtsamkeit – das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl**“ von Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adress-

daten bis zum Einsendeschluss, dem 30. November 2017, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse [saftpresse@walthers.de](mailto:saftpresse@walthers.de).

„Denkmuster“ lautete das Lösungswort des letzten Rätsels. Die glücklichen Gewinner sind:

- **Birgit Löbmann aus Schirgiswalde**, sie gewinnt die Irland-Box der Weltprobierer.
- **Helga Weigert aus Bautzen** erhält einen Jahresvorrat Walther's Saft.
- Je ein Buch „Die Uhr zurückdrehen“ haben gewonnen: **Renate Zosche aus Langebrück**, **Jochachim Hoffmann aus Dresden** und **Dietmar Henker aus Großdubrau**.

### IMPRESSUM

• **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf  
 • **Redaktion:** Kirstin Walther (verantwortl.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf  
 • **Fotos:** Kelterei, Werbeagentur Haas, 123rf.com: Nagy-Bagoly Ilona, Kwanchai

Khammuan, Irina Schmidt, Iakov Filimonov, Katerina Kovaleva, Vitaly Korovin, lunamarina, picsfive, Iakov Filimonov, kotenko, lianem, fotolia.com: bildschoenes  
 • **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden  
 • **Druck:** DDV Druck GmbH, Meinhofstr. 2, 01129 Dresden



# Forscher untersuchten Aronia

**Die Kelterei Walther war Teil eines bundesweiten wissenschaftlichen Projekts.**

Wie ernähren wir uns in Zukunft, welche Nahrungsmittel können eine ausgewogene Lebensweise fördern? Um Antworten darauf zu finden, wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) ein Forschungsprojekt ausgeschrieben. Daran sollten nicht nur wissenschaftliche Einrichtungen, sondern auch Unternehmen aus der Wirtschaft beteiligt sein. In der Untersuchung spielten die Aroniabeere und die Wirkung ihrer Inhaltsstoffe auf den Körper eine zentrale Rolle. So kam es zur Zusammenarbeit mit der Kelterei Walther.

**Kelterei liefert Untersuchungsgegenstand**

Insgesamt 60 Forschungsanträge wurden gestellt. Das BMBF bewilligte 14 davon, darunter auch das Projekt, an dem die Kelterei beteiligt war. Es wurde mit 700.000 Euro gefördert. Die Untersuchung heißt „Procyanidine – Vom besseren Verständnis der Wirkung zur Entwicklung funktionaler Lebensmittel“. Sie wurde von einem Forschungsverbund in Zusammenarbeit mit Industriepartnern durchgeführt. In der Kelterei Walther wurden Aroniasaft und die Pressrückstände der Früchte von den Wissenschaftlern unter die Lupe genommen.

**Was bleibt erhalten?**

Eine zentrale Frage des Projekts war nämlich, ob die Procyanidine beim Kellern der Beeren erhalten bleiben. Sind die Pflanzenstoffe also auch im Saft noch drin, oder gehen sie verloren? Frau Dr. Mai-Miebach vom Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe, leitete die Un-



Aroniabeeren werden in der Kelterei zu leckerem Saft verarbeitet. Der Prozess interessierte auch die Forschung.



Für die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Studie wurden der Aroniasaft und die Pressrückstände direkt vor Ort in der Kelterei Walther wissenschaftlich untersucht.

tersuchungen in der Produktion der Kelterei Walther. Sie fasst zusammen: „Im Ergebnis hatte sich gezeigt, dass die hier ermittelten Inhaltsstoffe völlig stabil erhalten bleiben, insbesondere auch bei

der abschließenden Sterilisation des Safts.“ Übrigens: Auch im Pressrückstand der Beeren, dem sogenannten Trester, finden sich die Stoffe. Die Forscher tüfteln deshalb an Verfahren, mit denen

man auch hieraus künftig Produkte herstellen kann.

## Neue Erkenntnisse

Einer weiteren zentralen Frage ging die Leiterin der Studie, Prof. Dr. Sabine Kulling, nach. Die Forscherin untersuchte gemeinsam mit ihrem Team, wie der Körper die Procyanidine eigentlich verarbeitet. Außerdem ging es um deren Wirkung auf die Darmflora und das Zellwachstum.

**Was die Wissenschaftler dabei herausfanden, erfahren Sie in der ausführlichen Studie:**  
<http://bit.ly/aroniastudie>

## Warum wurde gerade Aronia erforscht?

Procyanidine, so lautet der etwas komplizierte wissenschaftliche Name der Pflanzenstoffe, um die es bei der Untersuchung in der Kelterei ging. Diese Substanzen kommen in verschiedener Form besonders in Kernen und den Schalen von

Früchten vor. Dass die Aroniabeere hier eine entscheidende Rolle spielt, ist kein Zufall: 100 Gramm der im Volksmund auch Apfelbeere genannten Pflanze enthalten mehr als 30-mal so viele Procyanidine wie beispielsweise Holunderbeeren.

# Honig vom Schönfelder Hochland

**In ihrem „Saftladen“ in Arnsdorf verkauft die Kelterei Walther auch Imker-Honig aus der Region.**

Der stammt vom Schönfelder Hochland und aus dem Wald am Fischbacher Kreuz. Imker Ralf-Gunther Barthel hütet an drei Standorten insgesamt 24 Bienenvölker. Einen seiner Bienenwagen hat er direkt neben seinem Haus stehen.

**Ausgleichendes Hobby**

Seit 2003 betreibt der Berufsfeuerwehrmann dieses Hobby. „Das ist ein wunderbarer Ausgleich zum Schichtdienst“, sagt Ralf-Gunther Barthel. Im Frühjahr und Sommer erntet er mehrmals Honig. So kann

Ralf-Gunther Barthel verschiedene Sorten anbieten, denn je nach Jahreszeit sammeln seine Bienen den Nektar

unterschiedlicher Pflanzen. Dabei entsteht sowohl Honig aus mehreren Blütenarten (z. B. Frühtracht

und Sommertracht), als auch sortenreiner Honig, z. B. von der Kornblume.

Neben dem „Saftladen“ in der Kelterei Walther führen auch einige Bäckereien im Hochland und der Obsthof Rüdiger seinen Honig. Natürlich gibt's den Honig auch bei Ralf-Gunther Barthel direkt – das typische Schild „Honig aus eigener Imkerei“ schmückt sein Grundstück am Eichbuscher Ring 12.

Außer der Honigernte hat der Imker aber noch weitere Aufgaben. Dazu gehören z. B. das Töten des Bienenvolkes, falls es zu groß wird, das Erkennen und Bekämpfen von Krankheiten der Tiere sowie die Wintereinfüt-

terung. Letzteres bedeutet, dass Ralf-Gunther Barthel nach der letzten Honigernte die Bienen mit einer Zuckerlösung versorgt. So kommen diese mit ausreichend Nahrung über den Winter.

## Verein mit Tradition

Für sein anspruchsvolles Hobby wendet Ralf-Gunther Barthel aber auch anderweitig Zeit auf: Er ist Vorsitzender des Imkervereins Weißig und Umgebung e.V. Der hat über 40 Mitglieder, besteht schon seit 1884 und ist damit der älteste durchgängig bestehende Verein im Hochland – ein Fakt, auf den der Vorsitzende zu Recht stolz ist.

**Infos zum Imkerverein Weißig und Umgebung e.V. gibt es hier:**  
[www.dresdnerhochlandimker.de](http://www.dresdnerhochlandimker.de)



Seit 14 Jahren ist Ralf-Gunther Barthel Imker. Seine Bienen schwirren durchs Schönfelder Hochland und den Wald am Fischbacher Kreuz.

## Rätselhafte Zahlen

Die Etiketten der kleinen Saftflaschen aus der Kelterei Walther verraten eine ganze Menge. Rechts unten neben der Angabe des Haltbarkeitsdatums steht eine Ziffernfolge, der man ihren Zweck aber nicht ansieht: 1 2 4 8 16. Auf jeder Flasche befinden sich unterhalb der Ziffern eine oder mehrere Einkerbungen. Die Losnummer bildet den Tag ab, an dem der Saft abgefüllt wurde. Über die genannten Ziffern kann durch Addition nämlich jeder Tag des Monats abgebildet werden. Befindet sich die Kerbe unter der 1, ist der erste der Monats gemeint, befinden sich Kerben unter der 4 und der 8, ist der 12. des Monats gekennzeichnet. Der Monat der Abfüllung ergibt sich aus dem Haltbarkeitsdatum.

So wird gewährleistet, dass alle Flaschen eines Loses bzw. einer Charge wenn nötig genau zurückverfolgt werden können.



Mit den Ziffern auf dem Etikett rechts unten lassen sich die Flaschen einem Los zuordnen.



## Namen auf dem Prüfstand

Wie soll mein Kind heißen? Das müssen Eltern spätestens nach der Geburt ihres Babys festlegen. Die Namensuche ist nicht einfach, vor allem weil bekannt ist, dass bestimmte Vornamen mit Vorurteilen behaftet sind. Das legen Studien nahe, die Lehrer zu ihren Assoziationen mit Kindernamen befragt haben. Kevin und Jacqueline kommen dabei schlechter weg als Charlotte oder Maximilian. Der Namensforscher Knud Bielefeld hat mit der App „Kevinometer“ ein Werkzeug entwickelt, das die „Kevinwahrscheinlichkeit“ eines Vornamens anzeigen soll. Das heißt, sie gibt an, wie wahrscheinlich es ist, dass ein Name künftig mit Vorurteilen verknüpft sein wird. Wie wichtig man das Ergebnis nimmt, bleibt freilich allen Namensuchenden selbst überlassen.

Kevinometer

Vorname:

Junge  
 Mädchen

abfragen

Kevinwahrscheinlichkeit  
82%

So groß ist das Risiko, dass dieser Vorname in einigen Jahren denselben Vorurteilen ausgesetzt wird wie heute der Name Kevin.

Hier gibt's mehr Infos zur App:  
[www.beliebte-vornamen.de/kevinometer](http://www.beliebte-vornamen.de/kevinometer)

# Mit Leidenschaft fürs Lieblingscafé



Claudia Kinzler und Philipp Maaz betreiben seit Juni das „Lieblingscafé“ in Radeberg. Neben einer saisonal wechselnden Speisekarte setzt das Paar auf frische und regionale Produkte und ein stilvolles Wohlfühlambiente.

## Mit der Eröffnung ihres „Lieblingscafés“ in Radeberg haben sich Claudia Kinzler und Philipp Maaz einen Traum erfüllt.

Der Arnsdorfer und die gebürtige Leipzigerin sind angekommen: nicht nur zurück in der Heimat, sondern auch beruflich. Nach erfahrungsreichen Jahren mit vielen Herausforderungen in Bayern hat das Paar in diesem Jahr den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Viel Herzblut haben die beiden in die Gestaltung des „Lieblingscafés“ gesteckt und nicht nur beim Malern selbst angepackt. Das Ambiente stimmt: Stilvolle Gedecke, gemütliche Sitzgruppen und eine geschmackvolle Dekoration la-

den zum Verweilen ein. „Hier soll alles so sein, dass ich mich selbst als Gast auch wohlfühlen würde“, betont Claudia Kinzler. Der Anspruch gilt natürlich auch für das Kulinarische: Gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten entwickelt sie die kleine, aber besondere Speisekarte, die saisonal wechselt. Dabei ist Philipp

Maaz, der die Gerichte kocht, offen für Extrawünsche seiner Gäste: „Wir bereiten alles frisch zu, da kann man auch wunderbar improvisieren.“ Ganz allein überlässt ihm seine Lebenspartnerin, die die Gäste bedient, die Küche aber nicht: Täglich backt sie verschiedene Sorten Blechkuchen, denn neben warmen Spei-

sen kann man im „Lieblingscafé“ natürlich auch Süßes zum Kaffee genießen. Ein reichhaltiges Frühstück ist ebenfalls im Angebot.

### Nur das Beste

Bei allem, was auf den Tisch kommt, gilt ein Grundsatz: „Wir machen alles selber, und wenn wir etwas nicht selber machen, dann kaufen wir nur das Beste ein.“ Dabei setzen Claudia Kinzler und Philipp Maaz vor allem auf regionale Lieferanten: Kaffee kommt aus einer Dresdner Rösterei, das Eis stammt aus einer kleinen Manufaktur und die Säfte liefert die Kelterei Walther.

Die aktuelle Speisekarte und Öffnungszeiten unter:  
[www.lieblingscafe-radeberg.de](http://www.lieblingscafe-radeberg.de)



Das „Lieblingscafé“ befindet sich an der Dresdner Straße in Radeberg und steht auch für Feierlichkeiten zur Verfügung.

## „Lieblings“-Spinatknödel

Im „Lieblingscafé“ in Radeberg kommen bei den Gästen Spinatknödel gerade besonders gut an. Deshalb gibt's hier das Rezept zum Nachkochen für die Saftpresse-Leser!

Sind alle Zutaten besorgt (siehe Liste rechts), kann es auch schon losgehen:

- Brot in Würfel schneiden
- Milch mit den Gewürzen erwärmen und das Brot eine Viertelstunde einweichen
- Eier und Spinat dazugeben
- Knödel abdrehen und in siedendes, gesalzenes Wasser geben
- Knödel ca. 10 Minuten, je nach Größe, ziehen lassen
- in der Pfanne etwas Butter schmelzen und die halbierten Kirschtomaten anschwitzen

- mit Salz und Pfeffer abwürgen
- auf den Teller zu den abgetropften Knödeln geben
- mit Basilikum und Kresse verfeinern
- Parmesan am Stück darüber hobeln – fertig!

Das „Lieblingscafé“ und die Kelterei Walther wünschen guten Appetit!

Weitere Rezepte unter:  
[www.facebook.com/LieblingscafePhilippClaudia](https://www.facebook.com/LieblingscafePhilippClaudia)

### Zutaten für 5 Personen

#### Knödelmasse:

- ca 1/2 kg altbackenes Brot (Sorten egal)
- 2 Eier
- 1/8 l Milch
- 150 g Blattspinat
- Muskat, Salz und Pfeffer zum Abwürgen

#### Beilage:

- Kirschtomaten
- Butter
- Basilikum/Kresse
- Parmesan am Stück



Spinatknödel mit Kirschtomaten und Parmesan sind schnell gemacht und lecker – probieren Sie es aus!