

# SAFT PRESSE



**THEMEN DIESER AUSGABE:** Braten mit Aronia – Rezept der Fleischerei Freese: Seite 2 | Verlorene Klänge – Ein Geräuschemuseum bewahrt sie auf: Seite 3  
Gewinnspiel – Kreuzworträtsel lösen und tolle Preise gewinnen: Seite 6 | Nachhaltig wirtschaften – Kostenlose Geschirrausleihe und Freiluftsupermarkt: Seite 7

## Die Macht der Gedanken



Entscheidend ist die positive Einstellung zum Älterwerden: Sie hält uns länger körperlich und geistig fit. Auch wenn es nicht mehr so leicht fällt wie in jungen Jahren: Man sollte sich und seinem Körper etwas zutrauen, dann fühlt man sich auch jünger.

**Kann man mit positiven Gedanken sein Leben ändern?  
Ja, man kann! Das meint zum Beispiel die amerikanische  
Psychologieprofessorin Ellen Langer.**

In ihrem Buch „Die Uhr zurückdrehen?“ beschreibt sie ein spannendes Experiment mit zwei Gruppen älterer Erwachsener, das ihre Sicht auf

das Altern und vermeintlich naturgegebene Grenzen ihr Leben lang entscheidend beeinflussen sollte. In ihrem Buch macht sie deutlich, wie Menschen durch

die Veränderung des Denkens auch ihren Körper verändern können, sehr zum Wohle der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit auch in höherem Alter. „Nicht in erster Linie unser Körper, sondern unsere geistige Einstellung zu unseren physischen Grenzen schränkt uns

ein. Wenn es einer Gruppe Erwachsener möglich war, in ihrem Leben so dramatische Veränderungen herbeizuführen, dann ist uns allen dies ebenfalls möglich,“ schätzte Ellen Langer später ein.

Lesen Sie weiter auf Seite 4 und 5

### Für Neugierige



Wein und Trockenfrüchten werden oft Sulfite zugesetzt. Erfahren Sie hier, warum.

Seite 3

### Für Kenner



Kokosblütenzucker erfreut mit seinem karamelligen Geschmack, erfordert aber viel Herstellungsaufwand.

Seite 7

### Für Genießer



Würden Sie gern öfter Exotisches aus anderen Ländern kosten? Die Weltprobierer machen es möglich.

Seite 8

## „Ich fühle mich nicht jung genug ...“

... für das Probetraining“. Diese und viele ähnliche Nachrichten erhielten wir zum Kreuzworträtsel der letzten Saftpresse, in der als Hauptpreis ein Probetraining auf einem Einrad verlost wurde.

Das erinnerte mich an ein Gespräch in einem Wintersportladen in Dresden, als der Inhaber mir begeistert erzählte, dass sich ein 80-Jähriger vor kurzem ein neues Snowboard gekauft hatte, weil sein altes nicht mehr gut genug war.

Oder kennen Sie Diana Nyad? Sie schwamm im Alter von 64 Jahren eine Strecke von 177 Kilometern in 53 Stunden von

Havanna auf Kuba nach Key West in Florida.

In einem Artikel in der Zeitung „Die ZEIT“ wurde ich auf eine Professorin aufmerksam, die seit vielen Jahren versucht, der Frage auf den Grund zu gehen, warum manche Menschen länger jung bleiben als andere – und ob das Alter des Körpers mehr Einfluss darauf hat als unser Geist. Ihre Studienergebnisse und ihr Buch sind so spannend, dass wir Ihnen heute einen kleinen Einblick geben wollen.

In diesem Sinne, bleiben Sie jung und alles Liebe,

Ihre Kirstin Walther



## Jetzt ist wieder Erntezeit

**In der Kelterei Walther können Sie reife Früchte mit leckerem Saft aufwiegen – ein guter Tausch!**

Sie haben zu viel Obst in Ihrem Garten und wissen nicht, wohin damit? Dann bringen Sie es doch einfach zur Kelterei Walther. Hier werden aus dem Obst hochwertige Säfte und Nektare gepresst, die Sie auch später wieder abholen können. Und sollte Ihnen der Weg nach Arnsdorf zu lang sein, dann bringen Sie Ihr Obst in eine der ausgewiesenen Sammelstellen. Die Tabelle auf Seite zwei zeigt Ihnen Anschriften und Annahmetermine der weiteren Sammelstellen.

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



Wer zu viel Obst im Garten hat, kann es abgeben: Lohnmostsammelstellen sind gut auf das alljährliche Tauschgeschäft vorbereitet.

Geschmacksrichtungen sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ganz gleich, welche Fruchtarten man angeliefert hat: Es stehen alle 23 Sorten an Säften,

Nektaren oder Obstweinen aus dem Walther's-Sortiment als Tauschobjekte zur Verfügung.

Lesen Sie weitere auf Seite 2

## 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](http://amazon.de) möglich. Hier funktioniert das Bestellen genauso einfach.



Shop-Suche und Webshop:  
[www.saftboxen.de](http://www.saftboxen.de)

# Lohnmost: Reifes Obst willkommen

Hohe Qualität bedeutet beim Ansdorfer Familienunternehmen Walther auch Verarbeitung regionaler Rohstoffe.

Es ist wieder Zeit für den begehrten Tauschhandel. Jahr für Jahr bringen viele Gartenfreunde ihre eigens angebauten und geernteten Früchte zu den Sammelstellen, um sie hier gegen „flüssiges Obst“ einzutauschen. Sowohl in der Kelterei als auch an den nebenstehend aufgeführten Sammelstellen wird das reife Obst entgegengenommen. Gegen Abgabe eines zusätzlichen Obolus für die Verarbeitungskosten können Säfte aus dem gesamten Walther-Sortiment zum

Tausch ausgesucht werden. Ganz gleich ob Aroniabeeren, Äpfel, Birnen oder Quitten – angenommen werden nur reife und einwandfreie Früchte, die keine braunen Stellen aufweisen.

„Wie der Apfel, so der Saft“ heißt es in einem alten, aber nach wie vor aktuellen Kelterer-Spruchwort. Denn nur reifes, schmackhaftes Obst kann auch zu erstklassigen Säften verarbeitet werden. So sind Quitten erst reif, wenn sie eine schöne, sattgelbe Farbe aufweisen. Das ist meist erst im Oktober der Fall.

Unabhängig von der Art der Früchte, die sie selbst mitgebracht haben, können Lohnmostfreunde aus dem reichhaltigen Sortiment der Kelterei Walther wählen, das mehr als 20 verschiedene Fruchtsäfte, -nektare und Weine umfasst. Die Mitnahme des Saftes kann in Flaschen oder auch Bo-



Lohnmost-Sammelstellen	
Sammelstelle	Obstannahme
	Apfel
<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>Familie Hoyer</b> Basteistraße 94   01847 Lohmen Sa 8 – 12 Uhr	
<b>Neuborther Bauernmarkt Frau Stein</b> Neuborther Str. 14   01809 Borthen/ Neuborthen Di 10 – 17 Uhr und Sa 9 – 11 Uhr	
<b>Getränkhandel Jäkel</b> Oberdorf 5   01844 Oberottendorf Mo 15 – 18 Uhr	
<b>Hänichener Landhandels GmbH</b> An der Hornschänke   01728 Hänichen/ Rippien Mo 14 – 17 Uhr und Sa 8 – 11 Uhr	
<b>Frau Evelyn Braune</b> Dorfstraße 26   01768 Luchau Di 16 – 19 Uhr und Sa 8 – 11 Uhr (Zusatztermine nach Absprache)	

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

xen erfolgen. Zudem hat man die Möglichkeit, das „flüssige Obst“ über das ganze Jahr verteilt zu erwerben.

Wer sich nicht sicher ist, welchen Saft er am liebsten mag, kann erst einmal ko-

sten und sich durch das volle Sortiment probieren. In den oben genannten Sammelstellen werden Lohnmostfreunde mit offenen Armen empfangen. Weitere Einzelheiten wie Preise und Aktualisierungen zu den Öffnungszeiten erfahren Sie auf der Webseite.

## Rinderschmorbraten mit Walthers Aronia-Saft

Eine tolle Rezeptidee hat die Fleischerei Freese aus dem niedersächsischen Visbek.

Für den zarten Schmorbraten 1,5 Liter Gemüsebrühe und 0,5 Liter althers Aroniasaft mischen. Darin den Rinderbraten über Nacht einlegen und im Kühlschrank lagern. Am nächsten Tag: Rindfleisch aus dem Sud nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Bräter das Fleisch mit Pflanzenfett kräftig von allen Seiten anbraten. Ablöschen mit 0,5 l Aroniasaft und der Brühe vom Vortag. Geputztes Gemüse kleinschneiden und in den Topf geben, Tomatenmark und Lor-



**Tipp:** Das Fleisch ist schön gar, wenn Sie eine dicke Nadel ohne großen Widerstand in den Braten drücken können (85°C Kerntemperatur).

beerblatt dazu. Das Fleisch sollte mit Flüssigkeit gut bedeckt sein. Bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen. Fleisch entnehmen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und abbinden, leicht aufkochen. Schön machen sich Aroniabeeren in der Soße. Fleisch quer zur Faser schneiden und mit Rotkohl und sächsischen Kartoffelklößen servieren. Das Team der Fleischerei Freese wünscht guten Appetit!

Mehr Rezepte auf:  
[facebook.com/freesefleischerei](http://facebook.com/freesefleischerei)  
oder [www.essideen.net](http://www.essideen.net)

### Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 kg zarter Rinderbraten (Rinderhüfte oder Rinderkugel – Achten sie auf wirklich ausgereiftes Rindfleisch)
- 1 l Walthers Aroniasaft
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 200g Sellerie
- 2 Möhren
- Salz, Pfeffer

# Was machen Sulfite im Essen?

„Enthält Sulfite“: Vielleicht ist Ihnen diese Kennzeichnung bereits beim Blick auf die ein oder andere Weinflasche begegnet. Doch was bedeutet sie?

Was wie eine Warnung vor schädlichen chemischen Inhaltsstoffen klingt, ist in Wahrheit lediglich ein Hinweis auf ein selbstverständliches natürliches Hilfsmittel beispielsweise bei der Weinherstellung. Das Verfahren der sogenannten Schwefelung ist bereits seit der Antike bekannt und wird zur Konservierung beziehungsweise Verlängerung der Haltbarkeit eingesetzt. Der Schwefelbedarf bei der Weinbereitung ist abhängig von der Rebsorte und vom Lesezeitpunkt. Die Deklarationspflicht auf Grund von möglichen Unverträglichkeiten besteht nur, wenn ein Liter Wein mehr als 10 mg Schwefel (Zusatzstoff-Zulassungsverordnung) enthält.

## Natürlicher Zusatzstoff

Der gasförmige Stoff Schwefeldioxid und die Salze der schwefligen Säure, welche als Sulfite bezeichnet werden, sind jedoch nicht nur für Wein, sondern für zahlreiche andere Lebensmittel als Zusatzstoffe zugelassen. Wegen der wachstumshemmenden Wirkung gegenüber Pilzen und Bakterien erfolgt die Anwendung dieser Stoffe als Konservierungsmittel. Weiterhin werden sie als Antioxidationsmittel verwendet, da sie unerwünschte Oxidationsprozesse in Lebensmitteln unterbinden oder verlangsamen. So können durch die Anwendung enzymatische Bräunungsprozesse bei bestimmten Obst- und Gemüseerzeugnissen verhindert werden. Dadurch bleibt zum Beispiel bei „geschwefelten“ getrockneten Aprikosen die kräftig orange Farbe erhalten,



In der Natur kommt Schwefel nur selten in seiner reinen Form vor, sondern bindet sich häufig an Sauerstoff oder Wasserstoff. Reiner Schwefel ist bei Raumtemperatur stabil und bildet zitronengelbe Kristalle.

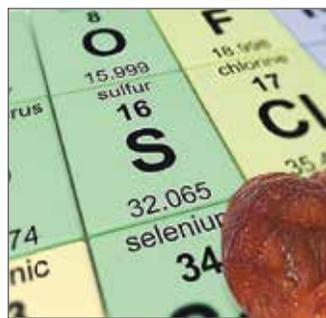
„ungeschwefelte“ getrocknete Aprikosen sind demgegenüber braun bis schwarz gefärbt. Die meisten Menschen vertragen Schwefeldioxid und Sulfid-Salze in Lebensmitteln gut. Bei einigen Menschen kann der Ver-

zehr jedoch zu Unverträglichkeitsreaktionen, zum Beispiel Durchfall, Übelkeit oder asthmatischen Reaktionen, führen.

## Essenzielle Bedeutung

Zu klären bleibt: Was ist Schwefel überhaupt? Schwefel (Sulfur) ist ein chemisches Element mit dem Elementsymbol S. Er kommt in der Natur sowohl gediegen (rein) als auch in Form

seiner anorganischen Verbindungen vor, in diesen vor allem als Sulfid oder Sulfat. Der Mineralstoff ist für alle Organismen von essenzieller Bedeutung, weil der Körper ihn für viele lebenswichtige Funktionen benötigt, zum Beispiel um Zellen und Gewebe aufzubauen, das Immunsystem zu stärken oder um Hormone und Enzyme herzustellen. Der menschliche Körper kann Schwefel jedoch nicht selbst herstellen, sondern nimmt ihn in der Regel in ausreichender Menge über eiweißhaltige Nahrungsmittel auf, darunter Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch und Eier.



Geschwefelte getrocknete Aprikosen behalten ihre kräftige gelb-orange Farbe, ungeschwefelte getrocknete Aprikosen sind dagegen braun bis schwarz gefärbt.

## Museen retten Arbeitsklänge

Haben Sie ein Lieblingsgeräusch aus dem Büro, das Sie möglicherweise vermissen? Zum Beispiel das Rattern der Wählscheibe eines Telefons vielleicht, das originale Piepsen eines Modems oder das Zurückspulen eines Films in einer analogen Kamera? Diese Klänge sind nicht verloren, sondern werden in einer ganz besonderen Sammlung konserviert.



Im Rahmen des EU-Projektes „Work with Sounds“ wurden von sechs europäischen Museen Geräusche aus dem Arbeitsalltag zusammengetragen. Rund 600 Klänge kann man sich auf der Projekt-Webseite anhören und herunterladen. Ob Dampfpfeife, Werkssirene oder Diskettenlaufwerk – diese Gegenstände



und mit ihnen viele Geräusche, die früher in Fabriken, Bergwerken und Büros zu hören

waren und jetzt aus der Arbeitswelt verschwunden sind, wurden präzise dokumentiert. Deutschland steuerte Geräusche aus der Schwer- und Textilindustrie bei.

Am häufigsten wurde bisher überraschenderweise ein Zahnarztbohrer angeklickt. Er stammt aus Belgien.

Lauschen Sie den Geräuschen der Vergangenheit auf [www.workwithsounds.eu](http://www.workwithsounds.eu)

# Kinder gestalten mit eigenen Ideen ihren Lernalltag

## Mit Elan und neugierigen Kindern startete in Dresden eine neue Freie Schule.

Anfang August begann für 38 Schüler sowie 10 Pädagoginnen und Pädagogen an der Aktiven

Schule Dresden das neue Schuljahr – das erste überhaupt an dieser neuen Grund- und Oberschule. Zwar gibt es Lehrpläne, aber den Kindern zwischen 6 und 14 Jahren wird viel Freiraum gelassen, selbst herauszufinden,

wofür sie sich interessieren und was sie lernen möchten. Selbstverständlich müssen auch sie einige Grundregeln des Zusammenlebens einhalten, aber generell dürfen sie selbst entscheiden, wie ihr Lernalltag aussehen soll. „Wir wollen die natürliche Neugierde fördern“, sagt Kay Garcia vom Vorstand des Trägervereins epharisto e.V. „Als Sachunterricht gibt es hier freiwillige Entdeckerphasen, die von den Betreuern auch dokumentiert werden.“ Für ihn etwas überraschend haben sich bereits nach wenigen Wochen feste Strukturen für die schulischen Aktivitäten herausgebildet. „Die Schüler der Oberstufe organisieren sich ihre Themen und Betreuer

schon konkret nach ihrer Interessenlage und haben einen eigenen Raum eingefordert“, sagt Kay Garcia. „Auch eine Mädchengruppe plant ihren Tagesablauf recht zielstrebig. Die Jüngeren sind eher noch auf der Suche, können es manchmal gar nicht fassen, dass jetzt keine bestimmte Leistung von ihnen erwartet wird.“ Die einfühlsame Begleitung der Kinder und Jugendlichen erfordert eine hohe pädagogische Kompetenz des Lehrpersonals.

Deutlich spürbar sei bereits in diesen wenigen Wochen, dass sich die Kinder in Themen regelrecht vertiefen, sagt Kay Garcia. So sind Rollenspiele vor allem in altersgemischten Gruppen

sehr beliebt, und einige Schüler fragten bereits nach Praktikumsplätzen. Es passiere auch, dass ein Erstklässler so fasziniert von der französischen Sprache ist, dass er sich zu einem älteren Schüler dazugesellt und mit ihm diese Sprache lernen möchte.

Auch die Schulversammlung als zentrales Entscheidungsgremium wird bereits von Schülern geleitet. So übernehmen sie selbst die Verantwortung zum Beispiel für die Materialbeschaffung oder die Vereinbarung von Regeln. „Ein toller Start!“, freut sich Kay Garcia mit seinem Team.



Schule, die Spaß macht: Für alle Grund- und Oberschüler der Aktiven Schule Dresden begann das Schuljahr ganz klassisch mit Zuckertüten.

Interessierte finden weitere Infos hier: [www.aktive-schule-dresden.de](http://www.aktive-schule-dresden.de)

## Ein spektakuläres Experiment: einfach die Uhr zurückdrehen



Das Experiment sollte Ellen Langers Sicht auf das Altern und vermeintlich naturgegebene Grenzen entscheidend beeinflussen.

Möchten Sie mit auf eine kleine Zeitreise gehen? Die amerikanische Psychologin Ellen Langer führte im Jahr 1979 ein Experiment durch, das auch heute noch bewegt und beeindruckt. Sie wies nach, dass im höheren Lebensalter zum Beispiel ein besseres Sehvermögen, ein jugendlicheres Aussehen, eine Gewichtsreduktion und auch eine höhere Lebenserwartung erreicht werden können, wenn wir unsere Denkweise ändern.

### Wie weit vermag der Geist den Körper zu beeinflussen?

Diese Frage war der Ausgangspunkt für die berühmte Counterclockwise-Studie. Für ihr Forschungsprojekt suchte Ellen Langer gemeinsam mit vier Doktoranden siebzig- bis achtzigjährige Teilnehmer, die bereit waren, eine Woche außerhalb ihrer vertrauten Umgebung zu verbringen. Da keine wissenschaftlichen Mittel zur Feststellung des biologischen Alters existierten, wurden als Grundlage Gewicht, Geschicklichkeit, Sehvermögen und Geschmacks-sensibilität der Teilnehmer aufgenommen. Außerdem wurden kleine Intelligenztest durchgeführt, alle Teilnehmer fotografiert und nach ihrer persönlichen Einschätzung ihres Gesundheitszustands befragt. Schließlich wurden zwei Gruppen zu je acht Teilnehmern gebildet, die sich der logistischen Einfachheit halber nur aus Männern zusammensetzten.

### Leben wie 1959

Die erste Gruppe sollte eine Woche lang in einem alten Kloster so leben, als ob sie sich im Jahr 1959 befände. Musik, Zeitungen und Zeitschriften sowie Filme aus diesem Jahr ermöglichten es den Proban-

den, sich in diese Zeit zu versetzen. Sie sollten möglichst so aktiv am Gruppenleben teilhaben wie es ihnen 20 Jahre zuvor möglich gewesen war.

### In Erinnerungen schwelgen

Die zweite Gruppe hingegen sollte ihre Woche im Kloster lediglich damit verbringen, sich an das Jahr oder die Zeit um 1959 zu erinnern und sich darüber auszutauschen.

Die vermutlich wichtigste Entscheidung für beide Gruppen war, dass den Teilnehmern keine Hindernisse aus dem Weg geräumt oder ihre Situation „altersgerecht“ gestaltet wurde. Dadurch erhielten sie die Möglichkeit, das Gefühl zu genießen, etwas aus eigener Kraft geschafft zu haben.

### Positive Wirkung

Bei beiden Gruppen stellten sich bereits am zweiten Tag deutliche Veränderungen ein.

Obwohl die Teilnehmer bisher vielfach auf die Hilfe ihrer Angehörigen angewiesen waren, entwickelten sie im Tagungshaus sofort eine erstaunliche Selbstständigkeit, beteiligten sich am Servieren der Mahlzeiten und auch am Abwaschen und Aufräumen. Nach dieser Experimentalwoche bestätigten die Tests, dass beide Gruppen einen deutlichen körperlichen Aufschwung verzeichnen konnten. Außerdem waren Hörfähigkeit und Sehvermögen sowie die Greiffähigkeit gestiegen – wobei die Teilnehmer der ersten Gruppe etwas besser abschnitten, auch bei den Intelligenztests. Unabhängige Beobachter schätzten anhand der Vorher-Nachher-Fotos ein, dass die Teilnehmer der ersten Gruppe deutlich jünger aussahen.



# Lebenslang glücklich

Viele Psychologen – und nicht nur sie – beschäftigen sich heute mit der Frage, wie sich positive Gedanken auf unsere Gefühle und Handlungen auswirken.

Schon seit fast 40 Jahren forscht und experimentiert die amerikanische Psychologieprofessorin Ellen Langer rund um das Thema, wie viel Macht Gedanken über uns haben. Ihr Ziel ist es unter anderem, das Bewusstsein der Menschen dafür zu schärfen, welche Einflussmöglichkeiten jeder auf seine persönliche Entwicklung nehmen kann. Ihre Ansichten zur Macht der Gedanken und ihre Sicht auf das Altern wurden in entscheidendem Maße von der folgenden Studie beeinflusst, in deren Anschluss sie vermeintlich naturgegebene Grenzen in Frage stellte und Menschen ermutigte, in jedem Lebensalter bewusst eigenverantwortlich zu handeln.

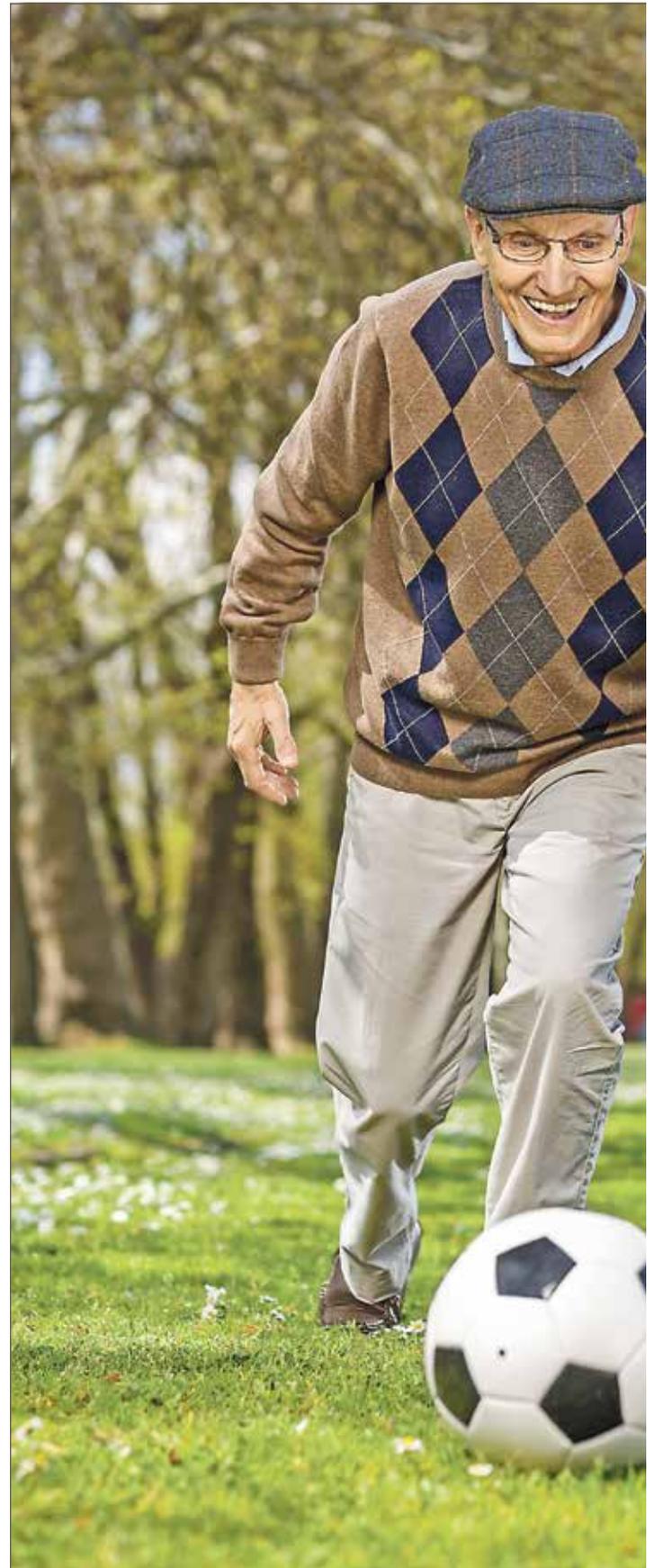
### Selbst Verantwortung übernehmen

Ihr wohl berühmtestes Experiment – später die Counterclockwise-Studie genannt – beeindruckt auch heute noch Fachleute und Laien gleichermaßen. Ellen Langer drehte für zwei Gruppen älterer Herren ein wenig „die Uhr zurück“ und bat die eine Gruppe, etwa so zu leben wie zwanzig Jahre zuvor – und die zweite Gruppe, sich lebhaft daran zu erinnern. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Nach nur einer Woche konnte bei den 70- bis 80-jährigen Teilnehmern eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes festgestellt werden – sie alle fühlten sich auch jünger. Die Professorin führte dies vor allem darauf zurück, dass die älteren Herren auf einmal wieder Verantwortung für sich selbst übernehmen konnten und den Veränderungen gegenüber positiv eingestellt waren.

Die Ergebnisse dieser Studie besagen jedoch nicht, dass jeder, der über seine Vergangenheit redet, dadurch die gleichen Resultate erzielen würde wie die Untersuchungsteilnehmer. Sie belegt aber, dass es möglich ist, die beschriebenen Verbesserungen zu erzielen – wenn man sich darum bemüht, betont Ellen Langer.

### Eingefahrene Denkmuster verlassen

Auch wenn die meisten Menschen glauben, sie könnten ihre Gedanken steuern und mit Willenskraft in die eine oder andere Richtung lenken, ist dies in unserem Alltag schwierig. Wir nehmen viele Informationen zu unachtsam auf, akzeptieren sie stillschweigend, wenn sie von einer vermeintlichen Autorität stammen und wir sind mitunter in stereotypen Ansichten gefangen, zum Beispiel, dass uns Lernen im Alter immer schwerer fällt. Dabei gibt es Mut machende Erkenntnisse aus der Neurobiolo-



Wichtig ist, aktiv am Leben teilzuhaben. Das stärkt die Selbsterhaltungskräfte und lebendig machen. Nur keine Angst vor Veränderungen: Wer sich auch im

Es ist möglich, bis ins hohe Alter neue Vernetzungen im Gehirn aufzubauen. Sogar Nervenzellen werden noch nachgebildet. „Und damit besteht die Hoffnung, dass man bis ins hohe Alter die eingefahrenen Denkmuster verlassen und Neues lernen kann“, sagt der in Göttingen lebende Neurobiologie-Professor Gerald Hüther. In einem Interview mit der Berliner Tageszeitung taz erklärte er: „So ist das Alter selbst offenbar nicht entscheidend dafür, wie fit und flexibel das Gehirn ist. Aber es kostet immer viel Überwindung,

einmal eingefahrene Denkbahnen zu verlassen und Neues auszuprobieren, egal ob man 20 oder 80 ist. Je länger ein Mensch sein Gehirn immer auf die gleiche Weise benutzt hat, desto besser werden die dabei aktivierten Nervenzellverbindungen gebahnt. Neuere Untersuchungen zeigen: Das Verhalten eines Menschen ist Ausdruck einer inneren Einstellung. Bisher hat man dies als Charakterzug betrachtet und gesagt, diese Persönlichkeit ist eben so. Jetzt wird klar: Unsere inneren Haltungen entstehen durch die Erfahrungen, die wir

# durch die Macht der Gedanken



und kann kranke Menschen gesund und alte Menschen bisweilen wieder jung höheren Lebensalter neuen Herausforderungen stellt, bleibt fit.

im Lauf des Lebens machen. Und bei jeder Erfahrung werden im Hirn zwei Netzwerke gleichzeitig aktiviert – ein kognitives und ein emotionales. Diese beiden Netzwerke verkoppeln sich. Und wenn ein Mensch immer wieder dieselbe Erfahrung macht, verdichten sie sich, und es entsteht eine innere Haltung.“

## Psychologie des Möglichen

Menschen, die sich auch noch im hohen Alter viel zutrauen, wissen aus ihrer Lebenserfahrung, wie man Probleme und Schwie-

rigkeiten meistert. Wenn sie keine Angst vor Veränderungen haben, stellen sie sich auch neuen Herausforderungen, an denen sie weiterwachsen und sich weiterentwickeln können. Der Neurobiologe betont: „Wichtig ist, aktiv am Leben teilzunehmen, wo gespielt, getanzt, gesungen und Leben miteinander gestaltet wird. Das geht nur mit anderen zusammen und das beglückende Gefühl, das sich dabei einstellt, hat nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf den Körper. Es stärkt die Selbsterhaltungskräfte und kann kranke Men-

schen gesund und alte Menschen bisweilen wieder jung und lebendig machen.“

So geschehen auch im eingangs erwähnten Experiment mit den betagten Herren. Diese konnten zu Beginn der Experimentalwoche nur mit Mühe ihr Gepäck selbständig auf ihr Zimmer bringen – denn Hilfe war nicht vorgesehen. Ellen Langer beschreibt, dass die Teilnehmer doch arge Schwierigkeiten dabei hatten, denn die meisten waren es einfach gewohnt, dass ihnen ihre Angehörigen oder Pflegekräfte körperliche Arbeiten abnahmen. So quälten sich die Probanden gleich am ersten Tag ein wenig ab, doch auch wenn der ein oder andere dazu viel Zeit benötigte, schließlich schafften es alle, ohne zusätzliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zur Abreise zeigte sich dann Überraschendes: Dass jeder sein Gepäck selbst zum Bus brachte, war schon eine Selbstverständlichkeit. Aber es kam noch besser. Einer der Betreuer hatte einen Ball mitgebracht, den sie sich untereinander zuwarfen. Nach und nach gesellten sich auch die betagten Herren zur Runde und ließen sich auf ein spontanes Ballspiel ein. Was die meisten nur eine Woche vorher für unmöglich gehalten hatten, führte jetzt zu einem überraschenden Ergebnis: Voller Energie bestiegen die Untersuchungsteilnehmer den Bus und nahmen diese mit in ihr weiteres Leben. Die Auswertung der medizinischen Vorher-Nachher-Tests ergaben eindeutig, dass sich sowohl die Körperkraft der Probanden als auch ihre Gedächtnisleistungen sowie Seh- und Hörfähigkeit in dieser einen Woche signifikant verbessert hatten.

## Einheit von Körper und Geist

Dass man Körper und Geist wieder zu einer Einheit führen sollte, beschreibt Ellen Langer so: „Solange wir sie als getrennt sehen, ordnen wir die Bedeutung des Körpers oft der Bedeutung des Geistes über. Deshalb trinken wir zunächst auf die Gesundheit und erst danach auf unser Glück. Doch wie wir gesehen haben, sind unsere Einstellungen, Ideen und Überzeugungen mindes-

tens so wichtig für unsere Gesundheit wie unsere Ernährung.“

## Positive Lebenseinstellung hält jung

Sind wir wirklich so alt wie wir uns fühlen? Kleine Kinder möchten lieber älter sein und Jugendliche fiebern ihrem 18. Geburtstag entgegen. Doch irgendwann dreht sich das Gefühl – man wäre lieber etwas jünger.

Tatsächlich ist es im Leben ganz selten so, dass man sich entsprechend seines wahren

Alters fühlt, sagt der

Psychologieprofessor

Hans-Werner

Wahl. Er leitet an

der Universität

Heidelberg die

Abteilung psychologische

Altersforschung

und hält eine positive

Einstellung

zum Älterwerden für

einen ganz entschei-

denden Punkt, um länger jung

zu bleiben. „Es scheint gut für uns

zu sein, dass wir uns jünger fühlen“,

sagte er in einem Interview

der Zeitschrift PSYCHOLOGIE

HEUTE im April dieses Jahres.

„Wer das tut, bleibt länger jung.

Auch unsere Einstellung zum

Altern ist wichtig: Eine positive

Sicht auf das eigene Altern zu

haben bedeutet zum Beispiel,

sich vom Gegenwind des späten

Lebens und seinen Widrigkeiten

nicht sofort umblasen

zu lassen. Man versucht stattdessen,

damit umzugehen, Geduld zu

haben, wieder auf die Beine zu

kommen, auch wenn es vielleicht

nicht von heute auf

morgen geht. Die

meisten alternden Men-

schen schaffen das ganz gut“,

ist er überzeugt.

## Lebenslang glücklich

Fest steht, dass frühere Generationen anders über das Älterwerden gedacht haben. Nach dem Ende der Berufstätigkeit – falls man sie erreichte – zog man sich sehr zurück. Heute hat man noch etwa ein Viertel seines Lebens vor sich und stellt sich die Frage: Welche Bedürfnisse und Ziele habe ich? Auch im höheren Alter geht man noch einmal auf Sinnsuche – und möchte glücklich sein. Natürlich gibt es hier individuelle Unterschiede, weiß Hans-Werner Wahl. „Trotzdem: Wenn ich Wohlbefinden messe auf einer Skala von eins bis zehn und mit 40 irgendwo zwischen sieben und acht liege, dann bin ich sehr wahrscheinlich auch mit 70, 80 oder 90 noch im selben Bereich“, so der Professor.

Diese Erkenntnis zeigt einmal mehr, dass Glück wohl weniger von äußeren Einflüssen abhängt als von unserer inneren – positiven – Einstellung.

## Geachtete und geehrte Autorin



Ellen J. Langer, fotografiert von Robert Scoble, Half Moon Bay, USA.

Die amerikanische Psychologin Ellen Jane Langer wurde 1947 in New York City geboren und lebt heute in Cambridge, Massachusetts. Ihre Doktorarbeit in sozialer und klinischer Psychologie schrieb sie an der Universität Yale. An der Harvard University ist sie Professorin für Psychologie. Als Autorin von über 200 wissenschaftlichen Artikeln in renommierten Zeitungen und Fachzeitschriften ist sie einem großen Publikum bekannt. Über ihre spannenden sozialpsychologischen Experimente berichtete unter anderem das New York Times Magazine. Ellen Langer verfasste zahlreiche Bücher zu den Themen Kontrollillusion, Entscheidungsfindung, Altern und Achtsamkeit, die in 15 Sprachen übersetzt wurden. Als berühmtestes Buch gilt „Mindfulness“, das auf Deutsch „Fit im Kopf“ genannt wurde und sich mit „Achtsamkeit“ auseinandersetzt. Für ihre Forschungsarbeit wurde sie bereits mehrfach ausgezeichnet.

Mehr über sie auf ihrer englischsprachigen Webseite: [www.ellenlanger.com](http://www.ellenlanger.com).

## Zu gewinnen: das Buch zum Experiment

In ihrem Buch, das 2011 im Junfermann Verlag Paderborn erschien, beschreibt Ellen Langer das vorgestellte Experiment und schreibt über die Veränderlichkeit aller Lebensprozesse. Mit etwas Glück können Sie eins von drei Büchern beim Kreuzworträtsel auf Seite 6 gewinnen.



# Abheben mit Yoga des Vertrauens

AcroYoga vereint die Weisheit des Yoga mit der Spielfreude der Akrobatik und der heilenden Kraft der Thai-Massage.

AcroYoga wurde im Jahre 2003 von den Amerikanern Jenny Saur-Klein und Jason Nemer begründet und zieht seitdem immer mehr Menschen in seinen Bann. Der Begriff AcroYoga ist als eingetragene Marke rechtlich geschützt und darf nur von zertifizierten Lehrern verwendet werden.

Genau wie beim Yoga gibt es auch im AcroYoga einen ganzheitlichen Ansatz, der das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele anstrebt. Auf spielerische Weise werden dabei Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination, Vertrauen und Verantwortung, sowie die Fähigkeit loszulassen und zu entspannen, erprobt und trainiert. Gearbeitet wird zumeist in Trios: Die „Base“ (untere Person) trägt und bewegt den „Flyer/Flieger“ (obere Person)

sicher auf Füßen und Händen. Der „Spotter“ gibt die nötige Hilfestellung, um die Sicherheit der Übungen zu gewährleisten. „Wir geben uns gegenseitig den sicheren Raum, um mutig etwas Neues auszuprobieren.

Um lockende Höhen zu erfliegen und unbekannte Tiefen zu erforschen. Wir lassen uns fallen und werden gehalten“, erklärt die zertifizierte AcroYoga-Lehrerin Lucie Beyer. AcroYoga versteht sich als eine Praxis von Geben und Nehmen, Berührung schenken und empfangen.

Die moderne Bewegungskunst eignet sich für alle Menschen, die Freude an Bewegung und am Ausprobieren haben – unabhängig von Alter und Vorerfahrung.



Ein neuer Trend verbindet Akrobatik und Yoga.

Kurse finden Sie u.a. bei Acro Yoga Dresden: [www.acroyogadresden.de](http://www.acroyogadresden.de)



Und die Welt steht Kopf: Mit Vertrauen, Hingabe, Loslassen und der richtigen Technik lassen sich gemeinsam wahre „Höhenflüge“ ermöglichen.



## Geschriebenes und Geklebtes

Liebe Leserinnen und Leser, natürlich haben Sie sich durch das Lösungswort im Kreuzworträtsel „DAEHAN MINGUK“ kein bisschen irritieren lassen. Wer den Artikel über die vom Aroniasaft begeisterten Südkoreaner gelesen hatte, wusste sofort, dass es sich um den landessprachlichen Begriff für die Republik Korea handelte.

Ein herzlicher Dank geht an alle, die geschrieben und auch wieder mit viel Liebe die Postkarten mit Fotos, Zeitungsausschnitten, Gedichten und Zeichnungen verziert haben. Jede Karte wird gelesen!



Großstadt d. Niederlande	Bestandteil schott. Namen	Gebiet südlich der Sahara	geografisches Kartenwerk	ugs.: Lärm, Aufheben	Hahnenfußgewächs	Vorzeichen kantig	Sängergruppe ohne Stein (Obst)	Nachlassempfänger
5						vorspringende Spitze		
schlangenförmiger Fisch			männl. Vorname	Fangnetz für Fische				
						Gondel am Ballon weibliche Brust		
wetzen	Priester im A. T. Glücksbohin b. Ziehungen			Schienenstrang	Glühlampe			
		Abwiegen, -schätzen	ausreichend, hinlänglich					
Weltraum, der Kosmos	Bienenjunge bei „Bienen Maja“				fortbestehen	römischer Sonnengott		
Fett von Meeressäugern, Fischen			Komödie von Thoma † 1921	Wahl-, Leitspruch				
unbekümmert	sauber, fleckenlos		Greifvogel Trauben-ernte			griech. Göttin, Zeus-Gemahlin	Kurzform von Renate	
				Trocken-gras	Vieh-hüter (poet.)			
Brand				Zauber, Magie				
Souffleur						Stadt in Nevada		
Himmelsbote				Euro-päerin				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## 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)
- 1 x 1 Irland-Box der Weltprobierer
- 3 x 1 Buch „Die Uhr zurückdrehen“ von Ellen Langer, Junfermann-Verlag

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 10. November 2016, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Be-

treff „Rätsel“ an die Adresse [saftpresse@walther's.de](mailto:saftpresse@walther's.de).

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

- **Juliane Brauer aus Dresden** Sie gewinnt das Probetraining auf dem Einrad.
- **Elke Böhme aus Dresden** erhält einen Jahresvorrat Walther's Saft.

Je eine DVD „Schools of Trust“ erhalten: **Regina Sommer aus Klingenberg, Doris Lang aus Kamenz, Eva Reinhardt aus Meißen, Ingrid Wetzig aus Dresden und Anke Horn aus Sörnwitz.**

Je ein Buch „... und ich war nie in der Schule“ haben gewonnen: **Katja Kutschker aus Freital, Silke Steinbeiß aus Dresden, Rita Franke aus Pulsnitz und Joachim Kretzschmar aus Radibor.**

### IMPRESSUM

• **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf  
 • **Redaktion:** Kirstin Walther (verantwortl.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf  
 • **Fotos:** Kelterei, Fleischerei Freese, L. Wolter, Aktive Schule, josef\_fischnaller, undsonsto, 123fr: stylephotographs, famveldman, tan4ikk, Potapova Valeriya, Katerina Kovaleva, Svitlana Orlova, Sergii

Moskaliuk, imagewell, Galyna Andrushko, Ingvar Bjork, berlinimpressions, oleksiy, ljupco, Denis Raev, Pittawut Junmee, theloupeproject, Pauliene Wessel, Irina Schmidt, fotolia.com: diyanadimitrova, womue, april\_89, dima\_pics  
 • **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden  
 • **Druck:** DDV Druck GmbH, Meinholdstr. 2, 01129 Dresden

# Ein neuer Stern am Zuckerhimmel

**Alternative Süßungsmittel sind in aller Munde. Zu ihnen gesellt sich nun auch immer öfter der Kokosblütenzucker. Hält er Einzug in den Alltag oder ist er eher Luxus?**

Die Kokospalme ist vor allem für ihre markanten Früchte – die Kokosnüsse – bekannt. Dass auch ein anderer Bestandteil der Pflanze zu einem Nahrungs- bzw. Genussmittel verarbeitet wird, dürfte dem einen oder anderen neu sein. Während aus der Nuss der Palme unter anderem Kokosmilch, -wasser und -fett gewonnen wird, stammt der Kokosblütenzucker – der Name verrät es – aus dem Blütenstand. Sind die Blütenstände reif, werden sie angeschnitten. Ihr zuckerhaltiger Nektar wird zunächst aufgefangen, dann gefiltert und schließlich aufgekocht. So werden Kokosblütenzuckerkristalle in aufwendiger Handarbeit gewonnen. Entweder wird der Zucker dann konfektionierte als „Küchlein“



**Der Kokosblütenzucker stammt aus dem reifen Blütenstand und muss in aufwendiger Handarbeit gewonnen werden. Der zuckerhaltige Nektar wird aufgefangen, gefiltert und gekocht. Zur bequemen Verwendung wird der Zucker dann noch gerieben oder gemahlen.**

verkauft und muss zur Verwendung noch zerschlagen oder gerieben werden, oder er wird bereits gemahlen angeboten.

## Lange Ernte

Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der Kokosblütenzucker in reiner Form – also nicht mit anderen Zuckerarten gestreckt – angeboten wird.

Wer großen Wert auf Nachhaltigkeit

legt, sollte aber bedenken, dass die Medaille zwei Seiten hat: Eine Kokospalme kann bis zu 70 Jahre lang Blütennektar absondern, die Palmen müssen nicht gerodet werden und benötigen wenig Wasser, sodass man generell eine nachhaltige Bewirtschaftung von Kokospalmen annehmen kann. Das Hauptanbaugelände ist jedoch Indonesien. Lange Transportwege widersprechen dem Nachhaltigkeitsgedanken also eher. Sie sorgen außerdem dafür, dass der Kokosblütenzucker verhältnismäßig teuer ist. Ob man also einen Komplettumstieg von Haushaltszucker auf Kokosblütenzucker unternimmt, oder letzteren einfach als einen von mehreren Alternativzuckern nutzt, ist auch eine Frage des Preises.

## Karamellige Note

Testen lohnt sich aber, denn beim Kosten ist eine Überraschung

gewiss: Der Kokosblütenzucker schmeckt nämlich nicht nach Kokos, sondern kitzelt den Gaumen mit einer karamelligen Note. Optisch kommt er braunem Zucker nahe und ersetzt den herkömmlichen Haushaltszucker eins zu eins. Beim Backen und beim Süßen von Speisen muss also nichts weiter beachtet werden. Dennoch gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen dem Kokosblütenzucker und dem raffinierten weißen Zucker: Sein glykämischer Wert ist niedriger als der des „normalen“ Zuckers. Das bedeutet: Beim Genuss des Kokosblütenzuckers steigt zum Beispiel der Blutzuckerspiegel langsamer an, was die erneute Lust auf Süßes bremst.

**Kauftipp: Kokosblütenzucker in Bioqualität gibt's zum Beispiel bei [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de), einem Kunden der Kelterei Walther.**



## Spaghetti aus dem Garten

Kaum zu glauben: Das gekochte Innere eines Spaghetti-Kürbis ähnelt tatsächlich italienischer Pasta, allerdings nicht im Geschmack. Zwar kann man die Spaghettifäden auch mit Tomaten- oder Fleischsoße und Parmesan anrichten, der Kürbisgeschmack aber ist mild und süßlich. Die Zubereitung gelingt am besten, wenn man den Kürbis in Hälften teilt und im Backofen gart. Mit braunem Zucker und Zimt lässt sich auch eine süße Variante des ungewöhnlichen Gemüses zaubern.



**Süß und herzhaft unter: <http://de.wikihow.com/> Einen-Spaghettikürbis-backen**

## Geschirr spenden und ausleihen



**Kristin Hofmann freut sich, wenn das ausgeliehene Geschirr sauber zurückkommt.**

Mussten Sie auch schon einmal auf Wegwerfgeschirr zurückgreifen, weil sich ihre Gästeschar als zu groß erwies? Und anschließend haben Sie sich über den vielen Müll geärgert? So ging es Kristin Hofmann nach einem Straßenfest – und sie beschloss, eine Geschirrausleihe mit gespendetem Besteck, Geschirr und Gläsern einzurichten. Als Austausch-Ort wurde das „Haus der Begegnung“ in Pieschen auserkoren, denn sie arbeitet dort und kann sich nebenbei der Ausleihe widmen. Alles funktioniert auf Vertrauensbasis ohne Kosten und Kautions-Termine werden einfach über Facebook vereinbart.

**Wer Geschirr spenden oder ausleihen möchte: [www.facebook.com/Tellertausch & Gläserücken](http://www.facebook.com/Tellertausch&Gläserücken)**

# Freiluftsupermarkt: Die Stadt macht satt

**Im Freiluftsupermarkt ist Erntezeit. Ausgraben, waschen, einpacken – und spenden. So einfach geht es.**

Die weltweit ersten Freiluftsupermärkte wurden zeitgleich in Freiham, einem Stadtteil im Münchner Westen, und in Atzgersdorf, einem südlichen Stadtteil von Wien, entwickelt. Die Städte stellten dazu geeignete Anbauflächen über einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung.

Allerdings hat ein Freiluftsupermarkt nur wenig mit einem klassischen Supermarkt zu tun. Das feldfrische Biogemüse wird hier selbst geerntet. Gegen eine freiwillige Spende nimmt man so viel mit, wie man braucht. Außerdem ist es ein angenehmer Ort zum Verweilen, um Leute zu treffen, sich austauschen und Kontakte zu knüpfen. Man hält

inne im Großstadttreiben und kann sich bei leichter Gartenarbeit entspannen. Angeboten werden neben einem traditionellen Sortiment an Wurzelgemüse auch Kohlgemüse, Hülsenfrüchte und Fruchtgemüse.



**Frisches Biogemüse ernten, ohne dass man es mühevoll pflügen musste, gehört zum Programm des Freiluftsupermarktes.**

Ins Leben gerufen wurden die Freiluftsupermärkte vom Architekten-Kollektiv bauchplan, die Idee geht zurück auf einen Wettbewerbsbeitrag zur Stadtentwicklung, bei dem Agropolis München mit „Die Wiederentdeckung

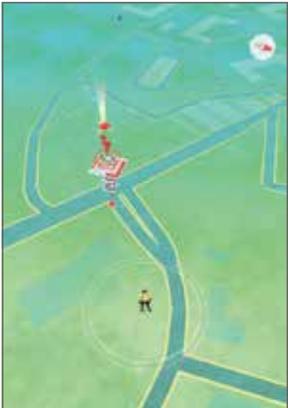
des Erntens im urbanen Alltag“ prämiert wurde. Kundinnen und Kunden sollen die Selbsternte mit dem Erlebnis Produktionszyklus verbinden. Der Erntevorgang soll innerhalb des Nahrungsmittelkreislaufes als vorbereitende Phase des Konsums und Genusses wahrgenommen werden, wünschen sich die Betreiber. Das Einkaufserlebnis wird praktisch um die Erntephase verlängert – und es soll zum Landschaftserlebnis werden. Freiluftsupermarktkunden bekommen einen ungeahnten Bezug zu ihrem erworbenen Produkt und sie nehmen Abweichungen von der Norm als Qualität wahr. Durch die Direkternte werden auch Vielfalt und Wahlmöglichkeit gefördert.

**Mehr zu Idee und Umsetzung auf: <http://www.freiluftsupermarkt.de>**

## Die kleinen Monster sind los!

An Pokémon Go kommt gerade wohl niemand vorbei! Das Spiel für Smartphones und Tablets verbindet zwei Welten miteinander: die echte und die virtuelle. Ziel des Spieles ist es, die über 100 Fantasiewesen zu fangen, zu trainieren, zu entwickeln und in virtuelle Kämpfe gegen andere Pokémon zu schicken.

Auch die Kelterei Walther ist im Jagdfieber nach den „Pocket Monsters“. Direkt an der Abzweigung zum Gewerbegebiet in Arnsdorf befindet sich sogar eine so-



**Hart umkämpft: Unweit der Kelterei Walther befindet sich eine Pokémon-Arena.**

genannte Pokémon-Arena. Hier können die Spieler ihre Taschenmonster gegeneinander antreten lassen und ihre Trainer-Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Wer vom Jagen und Kämpfen durstig geworden ist, findet im nahegelegenen Saftladen der Kelterei Walther eine fruchtige Erfrischung.

Mehr als 500 Millionen Mal wurde die Spiele-App inzwischen heruntergeladen und feiert einen grandiosen Erfolg.

Weitere Informationen zu Pokémon Go finden Sie unter: [www.pokemongo.com](http://www.pokemongo.com)

# Kulinarische Reise rund um die Welt

**Ferne Länder und Kulturen entdecken ohne das Haus zu verlassen? Das Dresdner Startup „Weltprobierer“ macht's möglich!**

Die Geschichte der Weltprobierer beginnt 2014 im Büro von Innospire, einem Dresdner Projekt, das Studenten bei der Gründung ihres eigenen Startups unterstützt. Hier lernten sich die Gründer von Weltprobierer, Bettina Kieselbach, Philipp Hölzel und Frederik Rambow, kennen. Die jungen Studenten, alle mit wirtschaftlichem Hintergrund, hatten Lust, Start-up-Luft zu schnupern – nur

fehlte ihnen dazu noch die zündende Geschäftsidee. Als die drei eines Tages gemeinsam über einen Markt liefen und an internationalen Verkaufsständen Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern probierten, kam ihnen der Einfall. Unter dem Motto „Entdecke die Welt durch Essen“ bringen sie nun seit Februar 2015 ihren Kunden ferne Kulturen näher. Dafür stellen die Studenten der Technischen Universität

Dresden Paket-Boxen mit liebevoll ausgewählten Lebensmitteln aus je einem Land zusammen. Die Idee basiert auf einem Abo-System, so dass die Kunden alle zwei Monate ein neues Land entdecken können. „Damit wir unseren

Kunden wirklich authentische landestypische Produkte bieten können, kontaktieren wir die jeweiligen Fremdenverkehrsämter und Botschaften, die uns auch bei der Lieferantensuche unterstützen“, so die Dresdnerin Bettina Kieselbach. Neben kulinarischen Spezialitäten können sich die Abonnenten außerdem über ein Souvenir sowie das Weltprobierer-Magazin freuen, in dem die Jungunternehmer Landes-Informationen, Rezepte, Musik- und Filmtipps vereint haben.

## Auf Erfolgskurs

Brasilien, China, Marokko, Irland und die USA haben Bettina, Philipp und Frederik bereits „bereist“, doch die Reise soll weitergehen: „Bis Ende des Studiums wollen wir mit dem Projekt auf jeden Fall weitermachen.

Wir hoffen natürlich, dass wir darüber hinaus einmal davon leben können“, sagt der 23-jährige Philipp Hölzel. Schon jetzt haben die drei viel erreicht: Gestartet mit Verkaufaktionen auf Weihnachtsmärkten, Flyer-Verteilaktionen und Straßenverkäufen, haben sie mittlerweile einen großen Kundenstamm aufgebaut. „Auch wenn Weltprobierer kein Erfolg werden sollte, haben wir wahnsinnig viel gelernt“, erklärt Frederik Rambow stolz. Wer sich mit den Weltprobierern einmal nach Irland begeben möchte, kann im Rätsel auf Seite 6 mit etwas Glück eine Irland-Box gewinnen. Diese enthält unter anderem Porridge, Cracker, eine Brotbackmischung und Orangenmarmelade.

Besuchen Sie die Weltprobierer im Internet: [www.weltprobierer.de](http://www.weltprobierer.de)



**Erfinder und Gründer der „Weltprobierer“: die TU-Studenten Bettina Kieselbach, Philipp Hölzel (Mitte) und Frederik Rambow.**

## Inspirierende Blicke über den Tellerrand

**Kreative Köpfe gibt es nur in Berlin? Mit der Initiative „undsonstso“ beweist „Wir gestalten Dresden“ erfolgreich das Gegenteil.**

Jeden ersten Donnerstag im Monat wagt die Initiative „undsonstso“ des Branchenverbands der Dresdner Kultur- und Kreativwirtschaft „Wir gestalten Dresden“ einen Blick über den Tellerrand von Gestaltern, Ingenieuren und Kreativen. Die Gäste treffen dort auf Referenten, die ihnen ihre Geschichten aus Design, Kunst, Wirtschaft und Wissenschaft erzählen. In lockerer Atmosphäre kann im Anschluss geplauscht, diskutiert und der ein oder andere interessante Kontakt geknüpft

werden. Veranstaltet werden die Treffen an wechselnden und ungewöhnlichen Orten in Dresden, wie zum Beispiel im Kraftwerk Mitte, in Lenin's Kulturpalast, im Sichtbetong Camp in Löbtau oder im Militärgeschichtlichen Museum. Manchmal führen die Gäste aber auch nur Koordinaten von Google Maps zu einer geheimnisvollen Location. Der Eintritt ist für alle Interessierten frei.

Mehr über undsonstso erfahren Sie hier: [www.undsonstso.org](http://www.undsonstso.org)



undsonstso bietet Gelegenheit, das ideenreiche Dresden, seine Macher und außergewöhnliche Orte kennenzulernen, wie hier inmitten der Heide.



Unter den Gästen: Kirstin Walther, Chefin der Kelterei Walther.