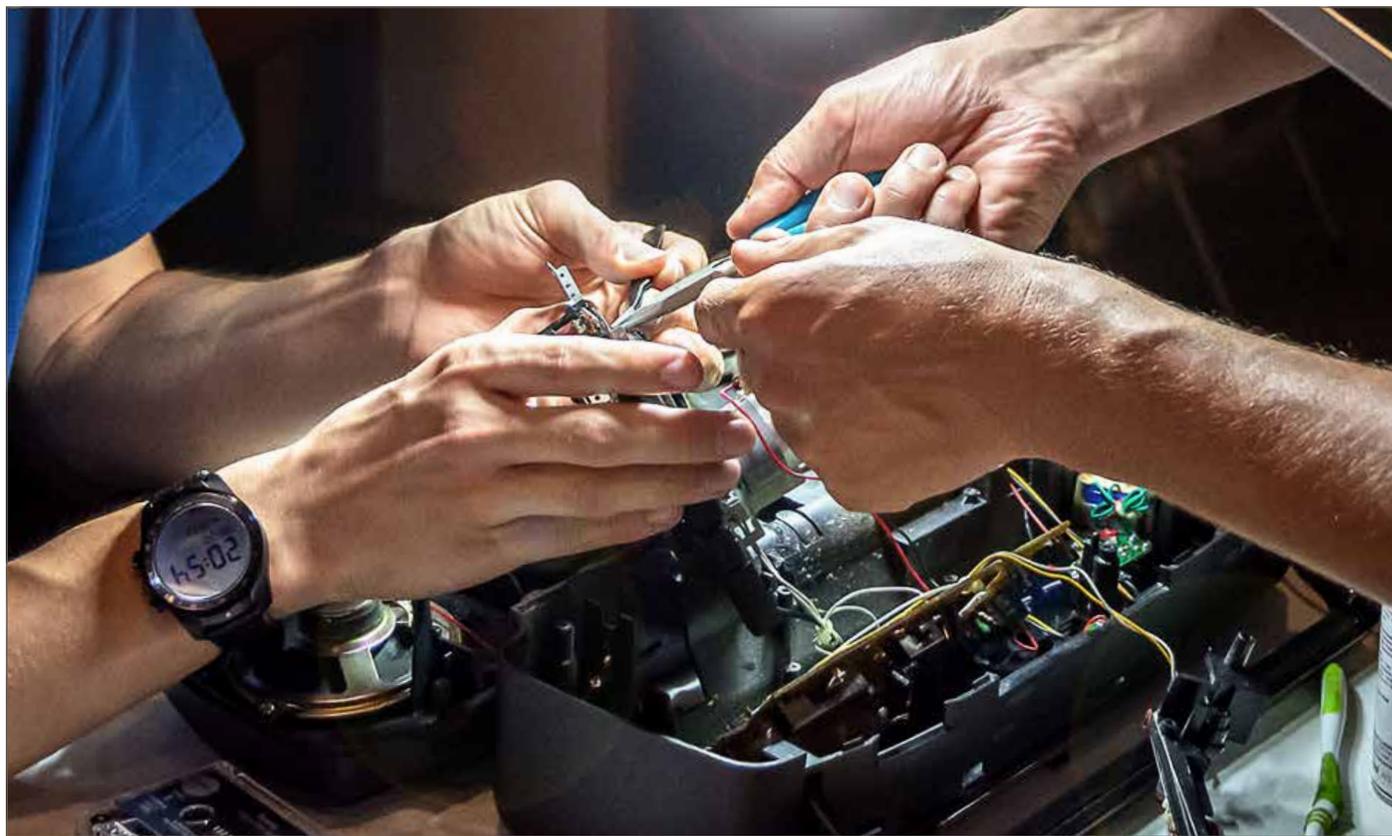


SAFT PRESSE

THEMEN DIESER AUSGABE: ASMR – Wenn Geräusche entspannen: Seite 2 | **Würzig und lecker** – Kurkuma-Vitaminsmoothie mixen: Seite 3 | **Gewinnspiel** – Kreuzworträtsel lösen und tolle Preise gewinnen: Seite 6 | **Mostwaage** – Wie das Aräometer Qualität sichert: Seite 8

Reparieren statt wegwerfen



Bei der Reparatur dieses alten Kassettenrecorders werden viele Hände gebraucht. Ehrgeizig wird im RepairCafé Dresden und Freital um jedes Gerät gekämpft.

Langes Leben für Wasserkocher, Laptop, Küchenmaschine und Co.: Das RepairCafé Dresden und Freital ermöglicht in Selbsthilfwerkstätten Reparaturen.

Donnerstag, 20.8.2020, 18 Uhr: Für drei Stunden verwandelt sich das Kinder- und Jugendhaus Emmer in Dresden-Pieschen in eine Werkstatt. Genauer: eine Selbsthilfwerkstatt. Besuche-

rinnen und Besucher haben defekte Geräte im Gepäck, die sie wieder in Gang zu setzen hoffen. Regina Kircheis ist eine von ihnen. Das Mikrofon ihrer Gegensprechanlage ist kaputt, ein

neues hat sie sich bereits besorgt. Was fehlt sind Werkzeug und Know-how für den Wechsel der Komponente. Beides findet sie am Pieschener Standort der Gruppe RepairCafé Dresden und

Freital. Reparaturhelfer Bernd Meischner greift Frau Kircheis beim Lötten unter die Arme. Die Verantwortung für das Gerät – so das Prinzip der Selbsthilfwerkstatt – verbleibt wie bei allen Gästen aber bei ihr selbst.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

„Das Gehirn ist nicht Ihr Freund“ ...

... ist gleich am Beginn des in der Saftpresse vorgestellten Buches „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ zu lesen. Als eine Freundin mich auf das Thema ASMR (wird ebenfalls auf den nächsten Seiten erläutert) hinwies und ich mir einige Videos auf Youtube ansah bzw. anhörte – musste ich schmunzeln: Was lässt sich der Mensch nicht alles einfallen, um die Bereiche des Gehirns ruhig zu stellen, die Gedanken erzeugen. Die Bereiche des Hirns, die uns zum Menschen machen. Denn uns beschäftigen manchmal eben auch beunruhigende Dinge, die sich nur in unserem Kopf abspielen, aber nicht in der Realität. Warum das so ist und wie man besser damit umgehen kann, wird in diesem Buch sehr anschaulich erklärt.



Ich stelle mir vor, dass es auch sehr entspannend und wohltuend für unser so beschäftigtes Gehirn ist, wenn man das defekte Haushaltsgerät mal nicht ersetzt, sondern gemeinsam mit den Leuten vom Repaircafé repariert – eine wunderbare Initiative, die wir Ihnen vorstellen möchten.

Außerdem lesen Sie Informatives über den Film „Die Rüden“, dessen Vorankündigung mich extrem berührt hat. Darin geht es um Aggressionsverhalten bei Gewaltstraftätern und darum, wie bissige Hunde ihnen helfen können.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer Saftpresse und alles, alles Liebe für Sie,

Ihre Kirstin Walther

Das „Werkzeug“ Gehirn

Das menschliche Gehirn ist hoch entwickelt. Seine Fähigkeiten meinen es mit dem Einzelnen jedoch nicht immer gut.

Erinnern, Planen und Vorstellen sind Prozesse, die das Gehirn hervorragend leistet. Sie verschaffen der Menschheit einen evolutionären Vorteil. Entscheidungen, die Menschen treffen, sorgen z.B. dafür, Gefahren abzuwenden und das Überleben der Spezies zu sichern. Für das einzelne Individuum bringen diese hoch entwickelten Fähigkeiten des Gehirns aber auch Nachteile mit sich: Sie sind Quelle für das Grübeln und Sorgen machen, für zwischenmenschliche Konflikte oder psychische Störungen.

Diplom-Psychologin Dr. Valerija Sipos und Prof. Dr. Ulrich Schweiger, Facharzt für Psychia-



Das menschliche Gehirn vermag Außergewöhnliches zu leisten, jedoch nicht immer zum Wohle des Einzelnen.

trie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, bezeichnen diese Zustände als „Risiken und Nebenwirkungen“ des Gehirns. Mit ihrem Sachbuch „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“

liefern sie gleichsam einen Beipackzettel dafür, was es bei der Anwendung des „Werkzeugs“ Gehirn zu beachten gilt.

Lesen Sie weiter auf Seite 5

Clever gießen



Mit einer Tropfschlauchbewässerung lassen sich Zeit, Wasser und Geld sparen.

Seite 2

Seltener Honig



Zentrale Erkenntnisse über den Manuka-Honig wurden an der TU Dresden gewonnen.

Seite 3

Tauschgeschäft



Kleingärtner können ihre überzähligen Äpfel und Quitten jetzt wieder beim Lohnmost eintauschen.

Seite 7

ASMR – Entspannende Geräusche



Zweites Leben für alte Flaschenetiketten: 1.000 Stück wurden zu einem Block verleimt.

Zettelblock statt Altpapier

Was tun mit Unmengen alter Flaschenetiketten, die aufgrund geänderter gesetzlicher Bestimmungen nicht mehr genutzt werden können? Ganz einfache Lösung: Papierkorb. Einfache Lösung: Upcycling*.

Kelterei-Chefin Kirstin Walther hat sich dafür entschieden, dem vermeintlichen Altpapier ein neues Leben einzuhauchen, statt es wegzuerwerfen. Also besorgte sie sich kurzerhand Bundbinderleim, spannte jeweils einen 1.000er-Stapel Etiketten im Schraubstock ein und verleimte eine Seite des Stapels. Der erste Versuch glückte. Der verleimte Stapel bestand den Praxistest.

Und so entstanden in der Kelterei Walther viele weitere praktische Etiketten-Zettelblöcke – bis alle Etiketten verleimt waren. Deren Papierqualität reicht für Notizen allemal aus. Nun verschenkt Kirstin Walther ihre selbst gebastelten Zettelblöcke an ihre Kundinnen und Kunden vor Ort im Getränkemarkt der Kelterei Walther – solange der Vorrat reicht.

* Herstellung neuwertiger Produkte aus Abfall.



Rascheln an, Alltag aus: Die entspannende Wirkung von alltäglichen Geräuschen wie Papierknistern, leisem Flüstern oder dem Tippeln von Fingern auf diversen Oberflächen nennt sich ASMR.

Es knistert, kratzt und säuselt: In den sozialen Medien findet man immer mehr Videos, deren primärer Inhalt die Wiedergabe von Geräuschen ist. Dies wird von vielen Menschen als angenehm und entspannend empfunden.

Das sanfte Rascheln einer Papiertüte, eine Bürste, die durch das Haar gleitet, Fingernägel, die an einem Mikrophon kratzen, das Schnurbsen einer Karotte oder Hände, die mit glibberigen Substanzen spielen, gelegentlich begleitet von einer leisen, säuselnden Stimme: willkommen in der Welt des ASMR. Diese Bezeichnung steht für ein Phänomen, welches dem ersten Eindruck nach seltsam erscheinen mag, in dem sich aber viele Menschen wiederfinden. Die Autonomous Sensory Meridian Respons, kurz ASMR, beschreibt die Eigenschaft, dass gewisse Geräusche bei Zuhörern

ein angenehmes, wohliges Gefühl auslösen – bis hin zu einem sanften Kribbeln im Kopf und auf der Haut. Dieses Gefühl wird auch als „Tingle“ bezeichnet.

Mittlerweile gibt es auf Youtube Kanäle, die sich ausschließlich mit ASMR befassen. Mit über 10 Millionen Videos und teilweise ebenso vielen Klicks pro Video bilden sie eine der er-

folgreichsten Communities auf der beliebten Video-Plattform. Doch auch die Werbebranche bedient sich der Stimulation von Tingles – zum Beispiel mit dem Geräusch eines Getränks, das eingeschenkt wird oder dem Rascheln von Cornflakes in der Packung. Dies zeigt, dass ASMR kein marginales Phänomen ist.

Noch gibt es wenige Forschun-

gen dazu, doch die Aufmerksamkeit der Wissenschaft wächst. Erste Befragungen zeigen, dass die bewusste Konzentration auf scheinbar profane Geräusche vieler Menschen als Entspannungstrigger dient und somit als Einschlafhilfe oder beim Stressabbau genutzt werden kann. Man denke an die angenehme Wirkung eines knisternden Kaminfeuers oder an sanftes Meeressrauschen – viele in ASMR-Videos erzeugte Geräusche klingen mit etwas Fantasie ganz ähnlich.

Als einer der ersten, wenn auch unbeabsichtigten, ASMR-Produzenten gilt übrigens der bekannte TV-Maler Bob Ross, der in seinen Videos mit sanfter Stimme und ruhigen, konstanten Pinselstrichen schon manche Zuschauer zum Entspannen gebracht hat.



Meeressrauschen mithilfe eines Schminkepinsels: Die Youtuberin Gibi mit über 2 Mio. Abonnenten präsentiert ASMR-Videos zum Entspannen.

Weitere Infos unter:
www.asmr-ratgeber.de

Effiziente Bewässerung des heimischen Gartens

Neben den klassischen Methoden Gartenschlauch oder Gießkanne lässt sich die Pflanzenpracht auch durch einfache und dabei wesentlich effizientere Systeme bewässern.

Die Perl- oder Tropfschlauchbewässerung ist eine sparsame Alternative, wenn es um die regelmäßige Versorgung der Gartenpflanzen geht. Ist dieser einmal verlegt, gibt der Tropfschlauch beim Aufdrehen die Wassertropfen in kleinen Dosen ab. Das hat den Vorteil, dass diese von den Pflanzen besser als ein Schwall aus der Gießkanne aufgenommen werden. So versickert das Wasser nicht



Eine Bewässerung durch Tropfschläuche spart Zeit und Geld und ist zudem schonender für die Lieblinge im Garten.

zu schnell in die unteren Erdschichten und zudem werden Jungpflanzen geschont, welche bei der harten Bewässerung von oben leicht Schaden nehmen können. Mit dieser Methode lässt sich außerdem bis zu 70 % der Gießwassermenge sparen.

Neben der richtigen Installation ist auch die richtige Gieß-

zeit ausschlaggebend. Um unnötige Verdunstung zu vermeiden, sollte besonders an heißen Tagen morgens und abends gegossen werden. Dann drehen Sie einfach den Wasserhahn auf oder installieren eine Zeitschaltuhr, die dies übernimmt.

Je nach Bodenbeschaffung können Sie den in Baumärkten erhältlichen Tropfschlauch unter- bzw. oberirdisch verlegen. Bei zu feinem Boden besteht die Gefahr der Verstopfung der Löcher – in diesem Fall empfiehlt sich die oberirdische Variante. Installiert man den Schlauch im Frühjahr, ist er in kurzer Zeit von prächtigen Pflanzen verdeckt und somit auch kein optisches Störellement.

Forschungsobjekt Manuka-Honig

In Neuseeland wird Manuka-Honig schon lange als Heilmittel genutzt. Er ist für seine antibakterielle Wirkung auch bei uns bekannt. Worin diese ihre Ursache hat, haben Dresdner Forscher herausgefunden.

Verantwortlich für die antibakterielle Wirkung des neuseeländischen Honigs ist der Stoff Methylglyoxal (MGO). Er ist ein Abbauprodukt von Zuckermolekülen, das bei der Umwandlung von Nektar zu Honig entsteht. Während in einem Kilogramm „normalem“ Honig nur 1 bis 2 Milligramm MGO enthalten sind, liegt der Gehalt von Methylglyoxal in einem Kilo Manuka-Honig bei 300 bis 700 Milligramm. Nachgewiesen hat das bereits 2008 ein wissenschaftliches Team um Prof. Thomas Henle, Leiter des Instituts für Lebensmittelchemie an der TU Dresden. Die Wissenschaftler konnten zudem belegen, dass die antibakterielle Wirkung des Manuka-Honigs auf MGO zurückzuführen ist.

Doch wie kommt diese Menge MGO in den Manuka-Honig? In der Manuka-Pflanze selbst ist der Stoff nicht oder kaum enthalten. Neuseeländische Wissenschaftler ermittelten jedoch, dass im Nektar der Manuka-Pflanze das Kohlenhydrat Dihydroxyaceton (DHA) enthalten ist. Es ist die direkte Vorstufe des MGO: Während der Umwandlung von Nektar zu Honig im Bienenstock



Die Manuka-Pflanze (Südseemyrte) wächst ausschließlich in Neuseeland. Ihr Nektar enthält das Kohlenhydrat Dihydroxyaceton (DHA), welches während der Honigreifung in Methylglyoxal (MGO) umgewandelt wird. Dresdner Forscher fanden heraus, dass MGO für die antibakteriellen Eigenschaften des Manuka-Honigs verantwortlich ist.

entsteht aus DHA durch Abspaltung von Wassermolekülen MGO. Warum Dihydroxyaceton im Nektar der Manuka-Blüten enthalten ist, ist noch nicht abschließend geklärt. Womöglich sind äußere Stressbedingungen wie Trockenheit oder Hitze verantwortlich für die Bildung des Stoffs.



Auch wenn die antibakterielle Wirkung von Manuka-Honig wissenschaftlich nachgewiesen wurde, warnen Forscher ausdrücklich davor, das Lebensmittel als Experimentiermittel in der Hausapotheke etwa bei der Wundversorgung zu nutzen. Der tatsächliche gesundheitliche Nutzen für den Menschen ist generell noch nicht ausreichend belegt.

Dennoch ist der Honig aus Neuseeland zum Zwecke des Verzehr aufgrund seiner besonderen Eigenschaften begehrt – und deshalb teuer! Für Verbraucher kann das zum Fallstrick werden: In Neuseeland werden jährlich nur 2.000 Tonnen Manuka-Honig produziert. Verkauft werden dagegen geschätzt 10.000 Tonnen „Manuka-Honig“ jährlich weltweit. Die Diskrepanz lässt erkennen, dass ein Teil der Ware Fälschun-

gen sind, denen künstliches MGO zugesetzt wurde. Wer echten Manuka-Honig kaufen möchte, sollte daher auf die Prüfsiegel mit den Abkürzungen MGO oder UMF („unique manuka factor“) achten. Sie geben den Gehalt von Methylglyoxal an.

Doch auch hinsichtlich der Aufdeckung von Fälschungen können die Dresdner Forscher helfen: Lebensmittelchemikerin Dr. Jana Raupach, Doktorandin bei Prof. Henle an der TU Dresden, wies in echtem Manuka-Honig spezielle Proteine nach, die ihn sowohl von Honig ohne als auch von Honig mit zugesetztem MGO unterscheidbar machen. Da diese Proteinnetzwerke fluoreszieren, hält die Wissenschaftlerin künftig sogar Schnelltests zur Ermittlung der Echtheit von Manuka-Honig für möglich.

Zum Weiterlesen:
www.klartext-preis.de/meldungen/suesse-faelschung/

Gutes aus dem Bienenstock

Neben Honig gewinnen Imker aus Bienenstöcken weitere Produkte. Sie werden als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen oder kommen als Bestandteile von Kosmetika zur äußerlichen Anwendung. Bienen tragen z. B. neben Nektar auch Pollen in den Bienenstock ein. Diese gewinnt der Imker, wenn die Bienen die Pollen an sogenannten Pollenbrettern abstreifen. Sie werden getrocknet und entweder als ganze Pollen verpackt oder in gemahlener Form in den Handel gebracht. Nutzbar sind sie als Zutat zu Getränken, Joghurt oder ähnlichem.

Gelee royale (Weiselfuttersaft) ist der Futtersaft für die Bienenkönigin. Auch er wird in gewissem Maß aus Bienenstöcken geerntet – vor allem in Asien und Südamerika. Entsprechend teuer ist das nährstoffreiche Produkt.

Als Tinktur, in Kapsel-Form, als Pulver oder roh wird Propolis im Handel vertrieben. Das auch Bienenharz genannte Gemisch wird von Verbrauchern sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet. Bienen verkitten mit Propolis in ihrem Stock Ritzen oder kleiden u.a. zum Schutz vor Bakterien Waben damit aus.



Mit Eiweiß- und vitaminreichen Blütenpollen füttern Bienen ihren Nachwuchs. Menschen nutzen sie als Nahrungsergänzungsmittel.



Bis zu 2.000 Tonnen Manuka-Honig werden jährlich in Neuseeland produziert. Hinweise auf die Originalität des Honig liefern die Siegel UMF und MGO.

Kurkuma-Vitaminsaft: Pfiffig und wohltuend

Gibt nicht nur jeder Curry-Mischung die richtige Farbe und Note: Kurkuma lässt sich auch in Drinks wunderbar ergänzen und sorgt so für den extra frischen Kick.

Die auch als Gelbwurz bekannte Knolle ist nicht nur als Gewürzpulver erhältlich, sondern auch – ähnlich dem artverwandten Ingwer – als frische Knolle in der Gemüseabteilung zu finden.

Kurkuma wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden als besondere Gewürz- und Arzneipflanze verwendet. Dem enthaltenen Wirkstoff Curcumin,

welcher auch für die intensive Farbe verantwortlich ist, wird eine verdauungsfördernde und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Die Knolle erfreut sich z. B. als Gewürz in Eintöpfen auch bei uns immer größerer Beliebtheit.

Besonders pfiffig macht sich Kurkuma in einem leckeren Vitaminsaft. Mixen Sie (z. B. mit einem Pürrierstab) einfach unter Ihren frisch gepressten Saft aus Orangen und Citrusfrüchten ein bisschen geriebenen Ingwer, Kurkuma, eine Prise Pfeffer und Zimt sowie ein wenig Leinöl und genießen Sie den Cocktail gut gekühlt.

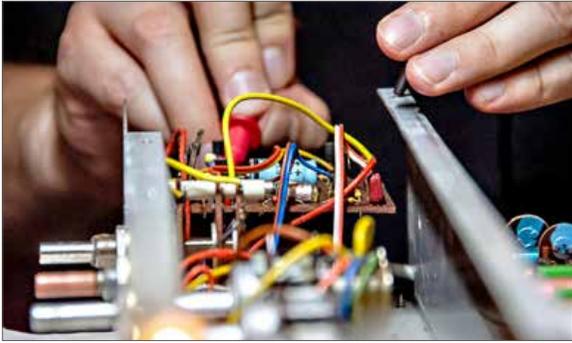


Ein echter Virgin Cocktail: Vitaminreiche Fruchtsäfte mit einer Prise Kurkuma und Ingwer sind nicht nur wohltuend, sondern auch lecker.

Zutaten Kurkuma-Cocktail:

Saft von je
1 Orange, Limette, Zitrone
250 ml stilles Wasser
2 TL geriebener Ingwer*
½ TL Zimt
1 TL Leinöl
Prise Pfeffer
geriebener Kurkuma (1 Messerspitze bis max. 1 TL)*
optional zum Süßen: Honig oder Agavendicksaft

* alternativ: Gewürz in Pulverform



Das Innenleben jedes Gerätes wird erst einmal mit dem Messgerät erforscht.



Viele ältere Schaltpläne lassen sich mit etwas Glück im Internet finden.



Im Emmers brennt noch Licht: Einmal im Monat wird hier bis in die Abendstunden geschraubt.

Repaircafé: Miteinander nachhaltig

In den RepairCafés in Dresden und Freital wird gemeinsam getüftelt. Jeder Reparatur-Erfolg durchbricht den Kreislauf des ewigen Wegwerfens und Neukaufens.

Auch Regina Kircheis spart mit ihrem Besuch im Pieschner RepairCafé – hoffentlich – Geld und Müll. Das Mikrofon ihrer Gegensprechanlage ist ausgewechselt. Ob sie wieder funktioniert, wird der Test zuhause zeigen. Angetan vom RepairCafé ist sie aber auf jeden Fall: „Toll, was hier möglich ist. Alleine hätte ich das nicht geschafft.“ Ähnlich geht es auch anderen Gästen des Abends. Ein fast neuer, jedoch defekter Wasserkocher wird wieder in Gang gesetzt. Ein Multiboy aus den 1970ern erfährt eine Reinigung und neue Schmiere. Ein weiterer Besucher, Kai Markat, bringt seinen Verstärker mit ins RepairCafé. Nach dem Aufschrauben und Ausmessen vermuten er und die anwesenden Helfer, dass einer der Transistoren defekt sein könnte. Hier geht es an diesem Abend erst mal nicht weiter: Kai Markat muss erst Ersatzteile besorgen und kann beim nächsten Mal die Reparatur weiterführen. Dann wird sich zeigen, ob die Tüftler richtig lagen.

So wie jeden dritten Donnerstag im Monat in Dresden-Pieschen öffnet die Gruppe RepairCafé Dresden und Freital an vier



Löt-Spezialist Bernd Meischner prüft die defekte Gegensprechanlage von Regina Kircheis. Sie hat bereits ein neues Mikrofon im Internet bestellt und mitgebracht, dieses aber auch an die Platine anzulöten wäre ihr ohne Hilfe nicht gelungen.

weiteren Standorten in der Landeshauptstadt sowie in Freital einmal monatlich ihre Selbsthilfswerkstätten. Auch in anderen Regionen gibt es solche Initiativen. Die hiesigen RepairCafés werden seit 2012 von Freiwilligen organisiert, die vielfach eine technische Ausbildung haben.

Dennoch bieten sie ausdrücklich keinen Reparaturservice an. Sie stellen vielmehr Werkzeuge zur Verfügung und helfen Besuchern mit Rat und Tat, selbst auf Fehlersuche zu gehen und die nötigen Reparatur Schritte durchzuführen. Repariert werden vor allem gut transportierbare Klein-

geräte, die ansonsten häufig einfach weggeworfen und neu angeschafft würden. Nicht alles ist zu retten, aber vieles. Vor allem bei Beleuchtung und Spielzeug ist die Erfolgsquote hoch. Doch es gibt Grenzen: Großgeräte wie Waschmaschinen sind in den RepairCafés nicht erwünscht. Für

Fahrradreparaturen eignen sich eher die darauf spezialisierten Selbsthilfswerkstätten.

Jeder Abend wird auf der Webseite der Gruppe RepairCafé Dresden und Freital dokumentiert: Interessierte erhalten hier Einblicke in die Vielfalt der reparierten Geräte und in die Vorgehensweise.

Gemeinsames Tüfteln spart kiloweise Müll

2,9 Kilogramm am 20.8. in Dresden-Pieschen, 21,7 kg in der Friedrichstadt am 25.8., 24 kg am 27.8. in Dresden-Gruna: Die Gruppe RepairCafé Dresden und Freital dokumentiert akribisch, wie viel Müll durch Reparaturen in den insgesamt sechs temporären Selbsthilfswerkstätten vermieden wird. Die Bilanz für 2019: 325 Geräte wurden repariert, 642 kg Müll vermieden!

ORTE UND TERMINE:

- ▶ **1. Donnerstag im Monat** (17–20 Uhr): Vereinshaus Aktives Leben, Dürerstraße 89, 01307 Dresden
- ▶ **2. Donnerstag im Monat** (17–20 Uhr): Umweltzentrum Freital, August-Bebel-Str. 3, 01705 Freital



Jedes Teil wird gewogen. Möglichst viel Müll zu vermeiden ist eine Motivation der freiwilligen Helfer.

- ▶ **3. Mittwoch im Monat** (17–20 Uhr): Kinder- und Familientreff Puzzle im dresden.karree, 2. Etage, Harthaer Str. 3, 01169 Dresden
- ▶ **3. Donnerstag im Monat** (18–21 Uhr): Kinder- und Jugendhaus EMMERS, Bür-

gerstraße 68, 01127 Dresden

- ▶ **4. Dienstag im Monat** (17–20 Uhr): riesa efau.Kultur Forum Medienwerkstatt, Wachsbleichstraße 4a, 01067 Dresden
- ▶ **4. Donnerstag im Monat** (17–20 Uhr): Streetwork-Büro Sofa9, Rosenbergstraße 12, 01277 Dresden

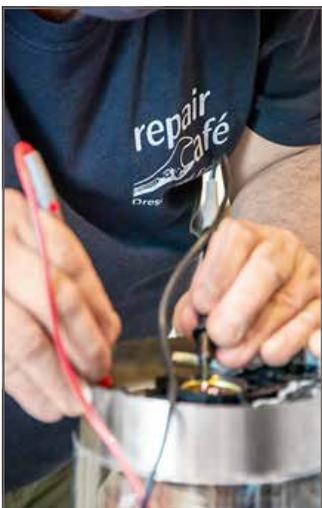
Zurzeit ist die Teilnahme nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter 0151 100 57 433 (täglich 10–20 Uhr besetzt) oder via repaircafe@fueralle.org. Bitte Hygieneregeln beachten!

In Pieschen und Gruna werden übrigens noch weitere aktive Helferinnen und Helfer gesucht!

Weitere Infos unter:
<https://repaircafe.fueralle.org>



Der „Multiboy“ aus den 70er Jahren wird wieder fit gemacht. Er verrichtet seinen Dienst sicher noch viele Jahre.



Ein nagelneuer Wasserkocher funktioniert nicht. Normalerweise werden solche Geräte als Retouren vernichtet – dieser aber nicht!

Quälende Gedanken ziehen lassen



Wer weiß, wie das Gehirn funktioniert und welchen Einfluss es auf unser Wohlbefinden hat, kann Distanz zu quälenden Gedanken aufbauen. Dabei helfen u.a. praktische Übungen, die Dr. Valerija Sipos und Prof. Dr. Ulrich Schweiger in ihrem handlichen Sachbuch beschreiben.

Wer schon mal im Gedankenkarussell gesessen hat, weiß, wie schwer das Anhalten ist. Gründe dafür und Auswege daraus zeigt das Sachbuch „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“.

Haben Sie sich heute *schon wieder* gefragt: „Was wäre gewesen, wenn ...?“ Oder vermeiden Sie bestimmte Situationen, weil sie *denken*, dass unerwünschte Folgen eintreten? Dann leiden Sie womöglich unter „Risiken und Nebenwirkungen“ ihrer Hirnfunktionen. Dr. Valerija Sipos und Prof. Dr. Ulrich Schweiger, Autoren des Sachbuchs „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“, beschreiben damit Effekte, die aus den nützlichen Funktionen des Gehirns resultieren, für den Einzelnen aber negative Begleiterscheinungen mit sich bringen können.

Da wäre zum Beispiel die einzigartige Fähigkeit des Menschen, alternative Vorstellungen von bereits stattgefundenen Ereignissen zu entwickeln. Sie bietet einerseits die Möglichkeit, Erkenntnisse zu gewinnen und künftig Fehler zu vermeiden. Andererseits kann dieses sogenannte kontrafaktische Denken „Bedauernsschleifen“ im Sinne von „Was wäre gewesen, wenn ...“ oder „Hätte ich doch

bloß ...“ auslösen. Wer sich jedoch darüber bewusst wird, dass es sich dabei um mentale Simulationen handelt, deren vermeintlicher erfolgreicher Ausgang von Ereignissen nicht nachprüfbar ist, gewinnt Distanz zur Grübelelei.

Auch die Fähigkeit, sich Dinge in der Zukunft vorstellen zu können, sind mentale Simulationen des Gehirns, die zwei Seiten haben: Einerseits ermög-

lichen sie differenziertes und geplantes Handeln. Andererseits ist es unmöglich, auf diese Weise Erfahrungen bezüglich Emotionen und Wahrnehmungen vorwegzunehmen. Nachdenken ersetzt also keine unmittelbare Erfahrung. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich bei „zu viel“ Nachdenken Sorgen in Form von „Was-Wenn-Ketten“ in Gang setzen, die langfristig belastend wirken können. Die Autoren fassen treffend zusammen: „Grübeln ist sauer gewordene Selbstreflexion, sich Sorgen machen ist ein sauer gewordener Planungsprozess.“

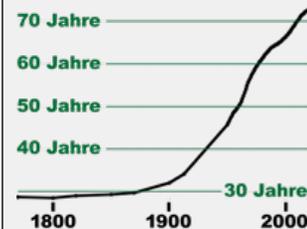
Eine weitere Nebenwirkung des Denkapparats identifizieren



Das Buch

„Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ ist ein kurzweiliges, aber fundiert geschriebenes Sachbuch. Fallbeispiele und praktische Übungen helfen dabei, „Nebenwirkungen“ des Gehirns zu erkennen und erfolgreich zu handhaben. Beim Kreuzworträtsel auf Seite 6 haben Sie die Chance, eines von drei Exemplaren zu gewinnen.

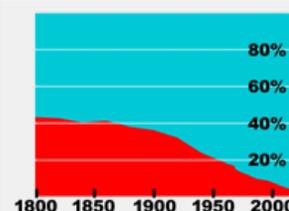
Besser als gedacht



Die Entwicklung der durchschnittlichen Lebenserwartung von 1770 bis 2019.

Source: Riley (2005), Clio Infra (2015), and UN Population Division (2019), OurWorldInData.org/life-expectancy, CC BY

„Früher war alles besser“ – in diesem Sinne dominiert bei vielen Menschen eine eher pessimistische Weltansicht. Das Bild von Geschichte und Gegenwart ist oft schlechter, als die realen Daten belegen. Nachvollziehbar wird das z. B. bei der Betrachtung langfristiger globaler Trends in Bereichen wie Demografie oder Bildung. Mit Blick auf die weltweite Kindersterblichkeit eröffnet sich so beispielsweise eine insgesamt positive Tendenz ebenso wie bei der Lebenserwartung. Das Projekt Our World in Data, angesiedelt an der Universität Oxford, trägt solche Daten zur Entwicklung der Lebensverhältnisse der Menschheit zusammen. Sie bilden die Grundlage für weitere Forschungen und – so der Anspruch des Projekts – sollen Impulse für gesellschaftliche Veränderungen in der Zukunft geben.



Das Diagramm zeigt die weltweite Abnahme der Kindersterblichkeit (erste 5 Lebensjahre).

Source: Gapminder and the World Bank, OurWorldInData.org/a-history-of-global-living-conditions-in-5-charts/, CC BY

Weitere Infos unter:
www.OurWorldInData.org

Getränk mit Geschichte: Winterzeit ist Glühweinzeit

Es ist wieder so weit: Der Winter steht vor der Tür und eines der beliebtesten Getränke der kalten Jahreszeit hat wieder Saison – der Glühwein. Doch wer hat ihn erfunden?

Die ersten Rezepturen eines mit Gewürzen versetzten und warm getrunkenen Weines sind bereits aus der Antike bekannt.

Als Vorläufer des heutigen Glühweins gilt der sogenannte Conditum Paradoxum: Die Re-



Heute eine beliebte Maßnahme in der Winterzeit, doch schon die alten Römer wussten sich mit warmen Würzweinen von innen zu wärmen.

zeptur des mit Honig und Datteln verfeinerten römischen Würzweins hat man im „de re coquinaria“, dem Kochbuch des Apicius aus dem 4. Jahrhundert gefunden.

Im Mittelalter wurden gewürzte Weine gern auch kalt getrunken. Der sogenannte „Hypocras“ weist aber schon eine den heutigen Glühweinen ähnliche Rezeptur auf. Ihm wurden sogar medizinische Eigenschaften zugeschrieben.

Das älteste überlieferte Glühweinrezept Mitteldeutschlands

stammt übrigens aus Sachsen August Josef Ludwig von Wackerbarth schrieb es im Jahr 1843 nieder.

Und heute? Heute genießen die Kundinnen und Kunden der Kelterei Walther in Arnsdorf feine Kreationen in praktischen Boxen: Apfel-Zimt-Glühwein, klassischen roten Glühwein, die mit etwas Rum verschärfte Variante Jagatee sowie alkoholfreien Apfel-Quitte-Punsch.

Glühwein zum Bestellen unter:
www.walthers.de/saftladen/

Aggressionsstudie auf der Leinwand

Der Film „Die Rüden“ beleuchtet auf eindrucksvolle Weise männliches Aggressionsverhalten und geht auf die Suche nach der inneren Freiheit.



Kann man Feuer mit Feuer bekämpfen? Diese Frage stellt die Filmemacherin Connie Walther in ihrem Werk „Die Rüden“. Dort werden Gewaltstraftäter mit bissigen Hunden und damit auch ihrem eigenen Aggressionsverhalten konfrontiert.

Die fiktive Handlung basiert auf der realen Arbeit der Hundetrainerin und Dozentin Nadin Matthews. Im Film spielt sie selbst auch die Rolle der Hundetrainerin Lu, welche das Experiment leitet.

Die Arbeit von Nadin Matthews

Die behördlich zertifizierte Hundetrainerin setzt sich bei ihrer Arbeit mit verhaltensauffälligen Tieren intensiv mit dem Thema Aggression auseinander und sieht dabei viele Parallelen zum Verhalten von Menschen. Sie gründete 2010 die Bildungseinrichtung „dogument“, in der Menschen lernen können, wie man Hunde liest, versteht und sich mit ihnen verständigen kann – bis hin zur fundierten Ausbildung als Hundetrainer, Hundepsychotherapeut, Support Dog (das gezielte Einsetzen von Hunden in Beruf und Therapie, beispielsweise im Film) oder als Dogwalker (das professionelle Ausführen von Hunden).



Weitere Infos unter: www.dogument.de

Sich selbst besser verstehen lernen: Die Protagonisten des Films „Die Rüden“ stellen sich bissigen Hunden und machen tiefgreifende Erfahrungen in Bezug auf ihr eigenes Aggressionsverhalten.

Lu konfrontiert in einem kargen, arenaähnlichen und sich mutmaßlich in einer Haftanstalt befindlichen Raum vier straffällige Gewalttäter mit verhaltensgestörten Hunden, die ebenso wie ihre Gegenüber in Gefangenschaft leben. Die Straftäter sollen sich den Tieren, welche angekettet und mit einem Maulkorb versehen sind, nähern und

in deren aggressivem Verhalten ihr eigenes reflektieren und verstehen lernen. Im Laufe der Therapie werden weniger moralische Aspekte in den Vordergrund gestellt. Es geht vielmehr um den Umgang mit den eigenen Dämonen, das Verstehen der Mensch und Tier innewohnenden Triebe, die zu aggressivem Verhalten führen können

und der Suche nach der inneren Freiheit trotz dieser das Verhalten bestimmenden Instinkte.

Auch wenn der Film seine Geschichte fiktiv erzählt, stehen sich authentische Darstellende gegenüber: Die straffälligen Gewalttäter haben auch im realen Leben Gewaltstraftaten begangen, die Hunde sind reale Tiere mit aggressiven Verhaltensauffälligkeiten und Nadin Matthews, die sich quasi selbst spielt, steht mit ihrer Arbeit im Mittelpunkt und zeigt mit einem ruhigen, überlegten und geduldigen Ansatz den möglichen Umgang mit einem schwer kontrollierbaren und gefährlichen Verhalten.

Die Idee zum Film kam Connie Walther bereits vor einigen Jahren, als sie ein Aggressionsseminar von Nadin Matthews in der Jugendvollzugsanstalt Wriezen begleitete. Beeindruckt von deren Arbeit entstand die Idee zum Film. Es wurden ehemalige Strafgefangene gecastet und Hunde mit schweren Verhaltensauffälligkeiten gesucht. Die Dreharbeiten waren als ergebnisoffene Prozessarbeit konzipiert, es gab also kein festes Drehbuch.

Insgesamt dauerte die Produktion 8 Jahre, der Film läuft seit Anfang September in ausgewählten Kinos.

Infos unter: www.dierueden-derfilm.de

Einfall, Überlegung	weibl. Kurzname	Verbrennungserscheinung	gestaltetes Gartenstück	alt-ägyptischer Gott	Koseform v. Katharina	Kindertagesstätte (Kurzw.)	nicht exakt	Industriemaß für Normgrößen (Kf.)	Götze, Idol
weiblicher Naturgeist			südamerik. Riesenschlange						
Zwangslage, Klemme				6	bereits, früher als erwartet		Befehlsform von geben		
		7	anderer Name der Eibe	unnach-sichtig					
kalte Mischspeise	Unterwasserfahrzeug (Kurzw.)	Oper von Puccini				Beruf bei der Bierherstellung		schrullig, verschroben	
Gefährte, Genosse	4			Woll-, Garnkugel	Pflanzenfaser				
			türkisches Fleischgericht (Kurzw.)	bestechlich			5		
Teil des Weinstocks	platzieren	nicht dick	2		Nachkomme		Muster		ugs.: Versager
Wasserrose			Querstange am Segelmast		Stadt in Ostbelgien				
		Anwendungssoftware für Mobilgeräte (Kf.)	Gelaufe						
ugs.: Düsenflugzeug	Ge-bäudeerweiterung				Zeichen d. Herrscherwürde	1			
			Gärstoff			binäre Einheit (EDV)			
junger Hund	Wasser-rinne im Wattenmeer	3			Ruhe-möbel				

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

Rätsel mit der richtigen Würze

Räseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Wie gewohnt hilft Ihnen die ausgiebige Lektüre der Saftpresse beim Herausfinden des korrekten Lösungswortes. Unter den richtigen Einsendungen werden diesmal verlost:

- 1 x 1 Jahresvorrat Walthers Saft (12 x 3 l)
- 3 x 1 Buch „Glauben Sie nicht alles, was Sie denken“ von Valerija Sipos und Ulrich Schweiger
- 1 x 1 Glas Manuka-Honig

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 30. November 2020, an die Kelterei Walther, Am Ge-

werbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse saftpresse@walthers.de

Bitte lesen Sie vor Ihrer Einsendung unsere Datenschutzhinweise. Diese finden Sie unter www.walthers.de/datenschutz

„Sacha Inchi“ war das Lösungswort des letzten Rätsels.

Die glücklichen Gewinner der Preise sind: **Monika K. aus Bischofswerda** erhält einen Jahresvorrat Walthers Saft. Ein Probier-Set mit Kreidefarben von Miss Pompadour ging an **Lisa N. aus Arnsdorf**. Je ein Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ haben gewonnen: **Sonja K. aus Dresden, Familie S. aus Dresden und Felicitas S. aus Dohna**.

IMPRESSUM

- **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Redaktion:** Kirstin Walther (verantw.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Fotos:** Kelterei Walther | Werbeagentur Haas | Nadin Matthews | hands-on producers GmbH | istockphoto.com: DrAfter123 (2),

- Paul Maguire, purefocus, Lazing-Bee, Bartosz Luczak, FamVeld | 123rf.com: yulisitsa, joannaw-nuk, Elizaveta Galitckaia, Olga Yastremka, Lukas Gojda | stock.adobe.com: bobex73
- **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden
- **Druck:** DDV Druck GmbH, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

Gern gesehene Obsternte



Lohnmost-Sammelstellen

Sammelstelle	Obstannahme	
	Apfel	Quitte
Kelterei Walther GmbH Am Gewerbegebiet 2 01477 Arnsdorf Mo 9 – 20 Uhr, Di 9 – 18 Uhr, Mi 9 – 18 Uhr		
Familie Sengeboden-Mühle Bockmühlenstr. 52 01848 Cunnersdorf Sa 13 – 15 Uhr		
Neubortherer Bauernmarkt Frau Stein Neubortherer Str. 14 01809 Borthen/Neuborthen Di 10 – 17 Uhr und Sa 10 – 12 Uhr		
Getränkhandel Jäkel Oberdorf 5 01844 Oberottendorf Mo 15 – 18 Uhr		
Dresdner Vorgebirgs Agrar AG (ehemals Hänichener Landhandels GmbH) Obstannahmestelle Nähe „Hornschänke“ in Rippien (Alte Poststraße/Ecke Teichstraße) Saftausgabe nur auf Vorbestellung! Weitere Infos unter www.agrar-dresden.de/landhandel		
Frau Evelynne Braune Dorfstraße 26 01768 Luchau Sa 8 – 13 Uhr und nach Absprache		

Weitere Informationen zu den Lohnmostsammelstellen und Terminen für die Annahme finden Sie auf der Webseite der Kelterei Walther.

Was Kleingärtner ernten und nicht selbst verbrauchen, ist bei der Kelterei Walther willkommen. Es ist wieder Lohnmostzeit!

Frisch geerntete Äpfel und Quitten können jetzt also gerne abgegeben werden – entweder direkt bei der Kelterei Walther in Arnsdorf oder bei einer der Lohnmost-Sammelstellen, deren Adressen in der nebenstehenden Übersicht aufgelistet sind. Bitte beachten Sie die jeweiligen Annahme- bzw. Öffnungszeiten!

Kleingärtner und Obstbauern der Region, die ihr Obst vorbeibringen, erhalten im Gegenzug zunächst eine Gutschrift in Liter. Deren Höhe richtet sich nach dem aktuellen Umtausch der Kelterei Walther, der auf der Webseite des Unternehmens abrufbar ist. Beim Einlösen der Gutschrift bezahlen die Obstlieferanten nur einen geringen Be-

trag für Pressung, Abfüllung und Verpackung.

Gewählt werden kann dann zwischen mehr als 16 verschiedenen Fruchtsäften, -nektaren und Weinen – ganz unabhängig davon, welches Obst an die Kelterei geliefert wurde. Wer mag, kann die Sorten vor dem Saftkauf sogar verkosten. Die Lohnmost-Gutschrift muss aber nicht sofort eingelöst werden. Das ist auch Stück für Stück im Lauf des Jahres möglich.

Damit die Säfte und Nektare der Kelterei Walther auch mit der diesjährigen Ernte die gewohnte erstklassige Qualität aus regionalen Früchten erhalten, sollten Obstlieferanten einige Anforderungen beachten: Die angelieferten Früchte müssen reif und erntefrisch sein und keine größeren Dellen oder Druckstellen aufweisen.

Aktuelle Infos unter: www.walthers.de/lohnmost

Hier gibt's Walthers Saft

Dresden und Umgebung

Eine reiche Saft- und Nektar-Auswahl findet sich in allen Konsum- und Frida-Märkten, 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.

Saftladen

Im hauseigenen Saftladen der Kelterei Walther in Arnsdorf kann man das gesamte Saft-Sortiment direkt vor Ort verkosten.



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

Shop-Suche und Webshop: www.saftboxen.de

Pflanzenbestimmung per App: Flora incognita bringt Licht ins Dunkel

Die interaktive Pflanzenbestimmungs-App „Flora incognita“ ist eine digitale Alternative zum schweren analogen Botanik-Atlas für den nächsten Ausflug ins Grüne.

Die Technische Universität Ilmenau und das Max-Planck-Institut für Biogeochemie Jena haben diese kostenlose App entwickelt, um die allgemeine Artenkenntnis zu verbessern und dadurch ein höheres Bewusstsein für die Diversität unserer Natur und deren Schutz zu schaffen. Zudem bietet sie Forschenden die Möglichkeit, Beobachtungen zu Ar-

tenverbreitung und Klimaveränderung festzuhalten. Entgegen vergleichbarer Apps ist die Erfolgsquote bei der Bestimmung besonders hoch: Mit Hilfe des optimierten Bilderkennungsverfahrens wird aktuell für die 2770 natürlich auf dem Gebiet der in Deutschland vorkommenden Pflanzenarten eine Erkennungsgenauigkeit von 83,5% erreicht. Die Nutzung ist dabei intuitiv und einfach. Man fotografiert die zu bestimmende Pflanze direkt mit der App, kurz darauf werden mögliche Ergebnisse und Vergleichsbilder angezeigt.

Wenn das Internet unterwegs mal streikt, kann man das Foto



Einfach zu handhaben und mit erstaunlich hoher Trefferquote ist Flora incognita die ideale App für Streifzüge durch die heimische Natur.

der Pflanze auch im Nachhinein aus der Galerie in die App laden. Sollte das Ergebnis nicht zufriedenstellend sein, können Botanikbegeisterte ihre Vorschläge für die vorliegende Art einreichen. Die Datenbank wird ständig geprüft und erweitert.

Die App wurde als offizielles Projekt der „UN-Dekade Biologische Vielfalt“ ausgezeichnet. Die Ehrung wird an Projekte verliehen, die sich in nachahmenswerter Weise für die Erhaltung der biologischen Vielfalt auf der Welt einsetzen.

Weitere Infos unter: www.floraincognita.com

So kriegen Sie die Kurve!

Für Motorradbegeisterte ist dieser Routenplaner ein Muss und darf bei keiner Tour mehr fehlen. Denn die App „Calimoto“ berechnet nicht nur die schnellste, sondern speziell auch die kurvenreichste Strecke.

Ganz nach dem Motto „no more straight Roads“ kann man mit der nutzerfreundlichen App ganz einfach am PC oder auf dem mobilen Gerät die kommende Motorradroute in der Umgebung oder weltweit planen. Calimoto

zeigt auch offline via turn-by-turn-Navigation die Strecke mit optionaler Sprachansage an. Zu-



dem lassen sich für jede Tour Schräglage, Höhenmeter, Beschleunigung und gefahrene Kurven festhalten. Die Abenteuer kann man in einem Tourenbuch sammeln und mit Freunden oder in der Community teilen.

Selbst eingefleischte Biker, die ihre Strecken zu kennen glauben, können mit der App noch so manche unbekannte Kurve entdecken.

Weitere Infos unter:
calimoto.com/de

Wie gut tut Fruchtsaft dem Körper?



Fruchtsaft kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein, z. B. als eine Obstmahlzeit des Tages. Zusammenhänge zwischen Fruchtsaftgenuss und Diabetesrisiko können laut einer neuen Studie nicht erwiesen werden.

Fruchtsaft ist besser als sein Ruf. Eine Studie aus den Niederlanden gibt jetzt Entwarnung, was den Zusammenhang zwischen Fruchtsaftkonsum und Typ-2-Diabetes angeht.

Oft wurde in den vergangenen Jahren alarmistisch vor Fruchtsäften gewarnt. Ihr Zuckergehalt sei ursächlich für negatives körperliches Befinden bis hin zu Übergewicht und Krankheiten.

In einer 2020 veröffentlichten Langzeitstudie mit mehr als 13.000 Probanden zwischen 20 und 69 Jahren aus den Niederlanden wurden nun aber keine

Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Fruchtsaftkonsum und Diabetesrisiko festgestellt. Gleiches gelte, so die Studienautoren, auch für den Obstverzehr, unabhängig von der Menge des verzehrten Obstes.

Das schlechte Image, das dem Fruchtsaft dennoch häufig und schlagzeilenträchtig unterge-

soben wird, ist bei näherer Betrachtung nicht haltbar. Denn echter Saft hat einen Fruchtanteil von 100 % und ihm dürfen – anders als so manchem „Trendgetränk“ – weder Zucker noch Konservierungsmittel zugesetzt werden.

Saft enthält lediglich den fruchteigenen Zucker des verarbeiteten Obstes – Fructose. Zwar kann zu viel Fructose Urheber von Übergewicht sein. Ursache ist meist jedoch nicht der Genuss von Saft, sondern die Aufnahme künstlich zuge-

setzter Fructose aus anderen Lebensmitteln.

Fruchtsaft wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als pflanzliches Lebensmittel gewertet und kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. So ist es z. B. laut DGE möglich, eine von fünf empfohlenen Obst- und Gemüseportionen am Tag durch ein Glas Fruchtsaft zu ersetzen. Guten Appetit!

Weitere Infos unter:
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31943054

Mostwaage sichert Walther's Saftqualität

Der Reifegrad der Früchte ist ausschlaggebend für Qualität und Geschmack der Walther's Säfte. Um festzustellen, ob eine Pressung für die Weiterverarbeitung zu Saft geeignet ist, kommt eine Mostwaage – genannt Aräometer – zum Einsatz.

Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsafts ist ausschlaggebend dafür, ob er Qualitätsansprüchen genügt – und vor allem, ob er schmeckt. Neben Aroma und Beschaffenheit der Früchte hat auch ihr Reifegrad zur Zeit der Ernte und der Pressung Einfluss auf den Zuckergehalt.

Deshalb wird dieser in der Kelterei Walther stets überprüft: Dabei kommt das sogenannte Aräometer zum Einsatz, das den Zuckergehalt in der Einheit „Grad Oechsle“ angibt. Je nachdem wie die Messung ausfällt, kann die Pressung entweder zu Ap-

felsaft oder zu Apfelwein verarbeitet werden. Und so funktioniert's: Nachdem der Apfelsaft aus der Presse gelaufen ist, wird das Aräometer eingetaucht. Auf einer Skala zeigt es an, wie viel Grad Oechsle der Saft hat. Dabei bestimmt die Tauchtiefe des Aräometers den angezeigten Wert, denn die Oechsle werden auf der Skala direkt an der Saftoberfläche abgelesen.

Da das Messgerät genau auf 20° Celsius geeicht ist, muss der abgelesene Wert noch umgerechnet werden, wenn der Saft eine andere Tem-

peratur hat. Dazu ist im Aräometer praktischerweise auch gleich ein Thermometer integriert.

Liefert die obere Skala des Aräometers beispielsweise 47° Oechsle, doch die untere Skala

zeigt, dass der Saft nur 17° Celsius statt 20° C hat, so muss vom oberen Wert ein knappes Grad Oechsle abgezogen werden. Heraus kommen 46° Oechsle für die Pressung. Für wohlschmeckenden Walther's Saft sind 46° Oechsle allerdings zu wenig. Somit kann diese Pressung zwar für Apfelwein, aber leider nicht für Apfelsaft verwendet werden. Apfelsaft schmeckt den meisten Kunden nämlich erst ab 50° Oechsle, die meist erst erreicht werden, wenn die Äpfel reifer sind. Deshalb ist es so wichtig, dass z. B. beim Lohnmosttausch nur wirklich reife Früchte angeliefert werden!

Übrigens messen auch Obstbauern den Oechslegrad, um festzustellen, ob das Obst reif ist und geerntet werden kann. Sie verwenden dann ein anderes Messgerät – das Refraktometer.



Die Anwendung des Aräometers ist eine Dichtemessung: Dahinter steckt das Prinzip, dass Zuckerwasser eine höhere Dichte als ungesüßtes Wasser hat. Nullpunkt des Aräometers ist die Dichte von Wasser bei 20° Celsius. Je nach Zuckergehalt sinkt das Aräometer entsprechend tief ein und der Anteil des gelösten Zuckers in Grad Oechsle kann abgelesen werden. Hat der Saft eine andere Temperatur als 20° Celsius muss der Oechsle-Wert korrigiert werden.