

SAFT PRESSE



THEMEN DIESER AUSGABE: Folienbeutel der Saftboxen – garantiert unbedenklich: Seite 2 | Foodsharing – wie Nachbarschaftshilfe im Internet funktionieren kann: Seite 3 | Gewinnspiel – Kreuzworträtsel lösen und saftige Preise gewinnen: Seite 6 | Schwebebad – Erholung für Körper und Seele: Seite 7

Wanderkarten in Handarbeit



Maschinengezeichnete Karten findet Dr. Rolf Böhm „potthässlich“, deshalb hat er es sich zur Aufgabe gemacht, seine Wanderkarten zu etwas Besonderem werden zu lassen. Mit Auge fürs Detail zeichnet er die Regionen Sächsische Schweiz, Böhmisches Schweiz und Zittauer Gebirge mit Tusche und Feder.

Dr. Rolf Böhm ist Kartograph, zeichnet seine Wanderkarten noch in liebevoller Handarbeit und macht sie damit zu kleinen Kunstwerken.

Die Wanderkarten von Rolf Böhm haben Kultstatus und zeichnen sich durch ihre außergewöhnliche Detailtreue aus. Um eine seiner Karten

anzufertigen, benötigt der gebürtige Sachse etwa 1.000 Arbeitsstunden. Dazu kommen rund vier bis sechs Wochen Geländearbeit, bei der er

bis zu 300 Kilometer zurücklegt. Auf der Suche nach neuen Wegen verbringt er zum Teil Tag und Nacht in der Natur und trifft außer einem Jäger oder Förster keine Menschen-seele: „Wenn man drei Tage allein im Wald unterwegs ist, bekommt der Begriff Einsamkeit

eine ganz andere Dimension.“ Auf die Frage, was seine Frau über seine tagelange Abwesenheit denkt, antwortet er: „Anderere sind auf Dienstreise bei Siemens in China – ich bin im Busch unterwegs.“

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Erntezeit



Die bioaronia GbR aus Schirgiswalde liefert die Aroniabeeren für Walther's „Sachsen Bio-Aroniasaft“.

Seite 2

Bouldern



Klettern ohne Seil und Klettergurt in Absprunghöhe: Bouldern ist eine Sportart für echte Tüftler.

Seite 6

Kokosöl



Kokosöl erfreut sich aufgrund seiner außergewöhnlichen Vielseitigkeit immer größerer Beliebtheit.

Seite 7

Zurückversetzt in die Kindheit

So fühlte ich mich, als ich zum ersten Mal eine der wunderschönen handgemalten Wanderkarten von Rolf Böhm in Händen hielt. Auf sie aufmerksam geworden bin ich durch Hinweise auf privaten Wander-Webseiten zur Sächsischen Schweiz. Die spannendsten Wanderwegempfehlungen enthielten den Rat, sich Böhm's Wanderkarten zu besorgen, weil man in ihnen auch sehr alte Wanderwege entdeckt.

Einen Weg, den ich mir auf einer der Webseiten ausgesucht hatte, konnte ich aber auch auf der Karte von Rolf Böhm nicht finden. Auf Nachfrage bei dem Wanderer, der die Seite betreibt, erfuhr ich, dass Böhm's Wanderkarten auch „geheime“ Wege enthalten, die man auf den ersten Blick nicht sieht –



sondern nur, wenn man einen entsprechenden Hinweis bekommt.

Und so hatte ich plötzlich wieder dieses herrliche Gefühl – wie damals, als wir als Kinder unsere eigenen Karten vom Arnsdorfer Karswald malten, nachdem wir wunderschöne und natürlich streng geheime Plätze gefunden hatten. Und wegen dieses schönen Gefühls ist Dr. Rolf Böhm in unserer Saftpresse gelandet. Ich hoffe, Sie bekommen dadurch Lust, die Sächsische und Böhmisches Schweiz auf verborgenen Wegen neu zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude – auch beim Lesen der anderen Themen, die mich in den letzten Monaten beschäftigt haben.

Ihre Kirstin Walther

Alternativen denken

In jedem Menschen stecken Fähigkeiten und Potenziale, die ein erfolgreiches und glückliches Leben ermöglichen können. Doch werden sie immer entdeckt und geweckt?

Konkurrenzdenken, Konfrontation mit vorgefertigtem Wissen, einseitige Konzentration auf kognitive Fähigkeiten, Abstrafen von Fehlern – das sind Elemente, die nach wie vor zum Bildungs- und Berufsalltag gehören. Individualität, Kreativität, Angstfreiheit und die reine Freude an der Sache dagegen sucht man oft vergebens.

Seit einiger Zeit mehrten sich jedoch Stimmen, die die einseitige Intelligenzfixiertheit und die Gehorsamsmentalität in Bildungssystem und Arbeitswelt infrage stellen. Zwei Beispiele, die



Wie wäre es, wenn wir alle unsere Kreativität ausleben könnten?

zum Nach- und Weiterdenken anregen, haben Eingang in diese Ausgabe der SaftPresse gefunden: Zum einen sind das die Anregungen von Walter Gunz, einem der Gründer von Media Markt, die er den Lesern seines Buches „Ich war doch nicht blöd“ mit auf den Weg gibt – basierend

auf seinen Erfahrungen als Unternehmer. Zum anderen zeigt der Dokumentarfilm „alphabet“ von Erwin Wagenhofer verschiedene Ansätze, die das Leistungsdenken der Wettbewerbsgesellschaft hinterfragen.

Lesen Sie weiter auf Seite 3

Aroniabeeren aus der Heimat



Auf 15 Hektar Land betreibt die Firma bioaronia GbR einen biologisch zertifizierten Aronia-Anbau und gehört damit zu den lediglich zwei Bio-Aronia-Produzenten in Sachsen.

Der „Sachsen Bio Aronia-saft“ der Kelterei Walther wird ausschließlich aus Bio-Aroniabeeren aus Schirgiswalde gekeltert – dem ältesten Anbaugebiet Sachsens.

Seit sieben Jahren verarbeitet die Kelterei Walther die schwarz-violetten Apfelbeeren der bioaronia GbR für ihren „Sachsen Bio Aroniasaft“.

Die bioaronia GbR ist ein Ab-leger der Firma Stolle-Obst und betreibt in Schirgiswalde auf rund 15 Hektar den Aronia-Anbau. Im Jahre 1975 wurde dort, auf dem ehemaligen Gelände der LPG „Berglandobst“ bei Bautzen, die erste Aronia-Plantage der DDR eingerichtet. Damit ist sie die älteste Sachsens.

Eine weitere Besonderheit ist, dass der Anbau biologisch zertifiziert ist. Das bedeutet, dass er ohne chemischen Pflanzenschutz und unter Beschränkung auf natürliche Düngungsverfahren erfolgt. In Schirgiswalde wird auch heute noch mit Hand ge-pflückt. Eine maschinelle Ernte ist nicht möglich, da damals junge Ebereschen mit Aronia-Reisern vere-



Bernhard Stolle führt gemeinsam mit seiner Frau die bioaronia GbR. Seine Aroniabeeren werden unter anderem für den „Sachsen Bio Aroniasaft“ der Kelterei Walther verwendet.



delt wurden. Das Ergebnis sind „Aroniabäume“, deren oberste Früchte für die Erntearbeiter nur mit einer Leiter erreichbar sind. Auch deshalb werden seit einiger Zeit nur noch Aroniasträucher nachgepflanzt.

Die Kelterei Walther kann bei diesen heimischen Früchten Einfluss auf den Erntezeitpunkt nehmen. Je länger die Früchte am Strauch reifen, desto intensiver werden sie im Geschmack. Bernhard Stolle nimmt dafür eine Probestichprobe vor und ermittelt in der Kelterei gemeinsam mit Produktionschef Jens Walther den perfekten Reifegrad für den süßlieblich schmeckenden Saft.

Limitierte Auflage

Da die Ausbeute der sächsischen Bio-Aroniabeeren begrenzt ist, hat die Kelterei Walther einen weiteren Bio-Aroniasaft im Sortiment (weiße Packung). Dieser wird aus Bio-Aroniabeeren polnischer Anbaugebiete im Raum Wrocław und in den Masuren gekeltert. Die Anbauer erfüllen selbstverständlich ebenso alle Bedingungen der EU-Gesetze für Bioproduktion.

Weitere Infos unter:
www.stolle-obst.de

Unbedenkliche Verpackung: Das kommt in die Box

Viele Verbraucher sind besorgt über die Auswirkungen chemischer Inhaltsstoffe in Produkten oder deren Verpackungen auf die Gesundheit. Auch die Kelterei Walther bekommt immer wieder Anfragen in Bezug auf die Unbedenklichkeit der Saftboxen.

Es ist gut und richtig, die Stoffe, die mit uns direkt in Berührung stehen, einer ständigen Kontrolle zu unterziehen. Das Thema ist jedoch sehr komplex und für den Verbraucher oft schwer zugänglich. Allein die Liste der möglichen, z.B. in Verpackungsmaterialien verwendeten chemischen Stoffe ist lang, die der Verordnungen und Richtlinien nicht minder.

Das in manchen Kunststoffen enthaltene Bisphenol A etwa wird von der Chemikalienverordnung der Europäischen Union, genannt REACH, welche sich mit der Bewertung, Zulassung und Beschränkung von Chemikalien befasst, als bedenklich für den menschlichen

Körper eingestuft. Verständlich, dass man als Verbraucher schnell verunsichert ist. Auch manche Kunden der Kelterei Walther stellen sich die Frage, ob sie die Säfte bedenkenlos trinken

können, zumal auf der Bag-in-Box das Recycling-Symbol mit der Nummer 7 den Hinweis gibt, dass diese Bisphenol A enthalten kann – aber eben nicht enthalten muss. Denn die Recycling-Ver-

ordnung fasst eine Reihe von Kunststoffen unter dieser Kategorie zusammen, die größtenteils harmlos sind. Auf diese unbedenklichen Stoffe verweist das Symbol auch auf den Saftbeuteln.

Nachweislich unbedenklich

Die Firma Rapak GmbH, welche die Folienbeutel für die Saftboxen der Kelterei Walther herstellt, versichert nachweislich, dass in dem verwendeten Kunststoff kein Bisphenol A enthalten ist. Die Beutel werden regelmäßig von unabhängigen Labors

untersucht, um die Unbedenklichkeit aller verwendeten Stoffe gemäß Lebensmittelverordnung zu garantieren. Auch hier erfüllen die Saftbeutel alle aktuellen Vorgaben.

Die Kelterei Walther lässt im Übrigen auch ihre Safterzeugnisse regelmäßig von unabhängigen Instituten auf Qualität und mögliche Schadstoffbelastung prüfen. So können die Kunden Walther's Säfte bedenkenlos genießen.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/reach



Unter dem Recycling-Symbol mit der 7 sind eine Reihe von Kunststoffen zusammengefasst. Die in den Saftbeuteln verwendeten sind gesundheitlich unbedenklich.



Auf Nachhaltigkeit geprüft: Die Ökobilanz der Saftbox

Die Bag-in-Box der Firma Rapak GmbH wurde auch auf Umweltverträglichkeit im Vergleich zu anderen Flüssigerzeugnis-Behältnissen geprüft und schnitt in vielen Fällen bes-

ser ab als vergleichbare Produkte. Die genauen Ergebnisse können Sie jetzt online einsehen.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/rapak

„Es steckt viel mehr in uns“

Eine Fünf in der Mathematikstunde und trotzdem erfolgreich?

Walter Gunz, Mitbegründer des Elektronikriesen Media Markt, darf sein Leben rückblickend getrost als gelungen betrachten, auch wenn seine Mathematiklehrerin angesichts der schlechten Note ihm wohl eher keine Karriere prognostiziert hätte, die den Umgang mit wirtschaftlichen Kennzahlen notwendig macht. Wie er trotz vermeintlich schlechter Voraussetzungen diesen Weg einschlagen konnte, beschreibt Walter Gunz in seinem Buch „Ich war doch nicht blöd“. Der Leser darf jedoch keine klassische Unternehmensgeschichte oder eine Unternehmerbiografie erwarten.

Veranlagungen freischaufeln

Vielmehr gibt Walter Gunz Einblick in seine geistigen und spirituellen Wurzeln und setzt sich mit den Grundlagen für ein glückliches Leben auseinander. „Wie kam es, dass ich als schlechter Schüler im Leben trotzdem so erfolgreich war?“, fragt er. Die Antwort folgt: „In der Schule habe ich oft aus dem Fenster geschaut und die Vögel beobachtet.“ Geschadet hat das also nicht, der Fünf in Mathe zum Trotz. Denn Intelligenz ist nicht das Entscheidende, wie Gunz betont: „Der größte Irrtum über Intelligenz besteht darin, dass ein intelligenter Mensch leichter ein glückliches und erfolgreiches Leben führen kann. Intelligenz kann störend oder hilfreich sein, je nachdem. Erzie-



In der Schule zeichnete Walter Gunz einst seinen Berufswunsch Archäologe. Im übertragenen Sinne ist er auch zu einem geworden: In seinem Buch beschreibt er, wie er Inspirationsquellen für sein Leben ausgegraben hat.



In Werten wie Vertrauen, Verantwortung und Liebe sieht Walter Gunz die Grundlagen für ein erfolgreiches Leben.

hung allein führt auch nicht zum Ziel. Schon das Wort Erziehung ist falsch: Wer will schon gerne gezogen werden? Es geht eher darum, das bloßzulegen und freizuschaukeln, was im Menschen schon veranlagt ist.“ Dass das nicht einfach ist und auf Widerstände stößt, hat Walter Gunz am Beginn seines Berufslebens bei Karstadt erfahren.

Angstfrei arbeiten

Seine Erfahrungen flossen in die spätere Unternehmensgründung mit ein: „Wir haben nicht den Menschen in das Unternehmen eingebaut, sondern die Unternehmen um die Menschen herum entstehen lassen. Richtige Führung lässt den Menschen so sein, wie er ist. In diesem Sinne ist der Mitarbeiter auf besondere Weise seiner Umgebung gegenüber frei. Er braucht nicht etwas vorzuspielen, was er nicht ist oder was seine Umgebung von ihm verlangt. Das Geheimnis des Erfolges lautete nach meiner vollen Überzeugung: Wenn man mit den Menschen in einem Unternehmen etwas ‚Großes‘ schaffen möchte, besteht dies in der Kunst, jeden Einzelnen in seiner Individualität zu verstehen.“

Auch der angstfreie Umgang mit Fehlern gehört laut Gunz zu dieser Philosophie, genauso wie die Kreativität. „Meist wurde sie uns schon in der Schule ausgehoben“, bedauert er. Doch man kann seine Erläuterungen getrost als Anregung und Inspiration verstehen, bestehende Strukturen – ob im Bildungssystem, in Unternehmen oder auch in sonstigen sozialen Gefügen – infrage zu stellen. Denn: „Es steckt viel mehr in uns, als wir glauben. Eigentlich ist alles Wertvolle schon da. Wir müssen es nur herauslassen. Jeder Mensch besitzt ein riesiges Potenzial, das er gar nicht lebt. Im Grunde können wir mehr erreichen, als wir uns zutrauen.“

Weitere Infos unter:
www.ich-war-doch-nicht-bloed.de

Geteiltes Glück

„Hat jemand zufällig drei Eier für mich übrig?“ oder „Braucht jemand ein 3/4 Weizenmischbrot, geschnitten?“ – Nach dem einfachen Prinzip „Lebensmittel teilen, statt wegschmeißen“ finden sich immer mehr Menschen im Internet in Facebook-Gruppen oder Foren zusammen und beschenken sich gegenseitig oder suchen



Nachbarschaftshilfe übers Internet: Florian verschenkt Radieschen und Mandarinen.

nach etwas, das andere nicht mehr brauchen. Auf Gegenleistungen oder Tauschgeschäften wird dabei oft verzichtet.

Das Internet bietet für das sogenannte „Foodsharing“ eine perfekte Plattform, um schnell mit fremden Personen in Kontakt zu treten und mit ihnen Lebensmittel zu teilen, die mitunter schnell verderblich sind.

Doch nicht nur Lebensmittel werden getauscht – auch Kleidung, Möbel, Pflanzen und Dienstleistungen werden über das Internet an den Mann gebracht. Es geht dabei nicht nur um den Schenkungsakt an sich, man lernt zudem noch nette Menschen kennen, die die gleichen Ideale haben. Außerdem macht Teilen Freude – sowohl dem Beschenkten als auch dem Schenker.

Weitere Infos unter:
www.foodsharing.de
www.facebook.com/groups/share.care.dresden

Verlosung

Sie können ein Exemplar des Buches „Ich war doch nicht blöd“ von Walter Gunz gewinnen. Einfach beim Kreuzworträtsel in dieser SaftPresse mitmachen!



Filmtipp: „alphabet – Angst oder Liebe“

Der sehenswerte Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer kritisiert das derzeitige Bildungssystem.

Zentrales Thema ist der immer größer werdende Leistungsdruck, der auf Kindern lastet. Mit dem Bildungswettbewerb, der durch PISA auch international eine immer größere Rolle spielt, ziehen Mechanismen der Marktwirtschaft immer zeitiger in die Kinderzimmer ein. Das Verkümmern der Kreativität und eine verlorene Kindheit sind die drastischen Folgen für die heranwachsende Generation. Berührende Bilder lie-

fert der übermüdete Gewinner einer Mathe-Olympiade, der im Bus verzweifelt die Hände vors Gesicht schlägt. Der Hinweis auf die erhöhte Selbstmordquote vor Hochschulprüfungen in China verdeutlicht drastisch die Fehlentwicklung.

Begeisterung statt Furcht

Dass es durchaus anders geht, zeigt der Film an beeindruckenden Lebensläufen wie dem des ersten am Downsyndrom leidenden Akademikers Europas: Pablo Pineda Ferrer. Dieser wirbt dafür, das aktuelle System der Angst durch ein System der Liebe zu ersetzen.

Wissenschaftliche Argumente gegen die Erziehung von Kindern zu reinen „Prüfungsmaschinen“ liefert der Hirnforscher Gerald Hüther: Das menschliche Gehirn bietet ein Leben lang die Möglichkeit, zu lernen – wenn man nur die nötige Begeisterung entwickelt. Es besteht also keine zwingende Notwendigkeit, möglichst früh möglichst viel Lehrstoff zu vermitteln und Kindern dadurch ihre Fantasie, ihre Kreativität und ihre Unbeschwertheit zu rauben.

Weitere Infos unter:
www.alphabet-film.com



Leistungsdruck, Wettbewerb, Disziplin – die weltweit steigenden Erwartungen an Kinder, deren Folgen und mögliche Alternativen dazu zeigt der Dokumentarfilm „alphabet – Angst oder Liebe“.

Hier gibt's Walthers Saft



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

Dresden und Umgebung

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

Bundesweit

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

Shop-Suche

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

Online-Bestellung

Selbstverständlich hat die Kelterei Walthers 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



Mit Tusche, Feder, Bleistift und Fineliner entstehen die handgezeichneten Karten von Dr. Rolf Böhm.



Ein Blick in das kleine Atelier des kartographischen Verlages in Bad Schandau. Hier treffen Tradition und Moderne aufeinander: Neben Zeichentisch, Papier und Tusche findet sich hier auch ein Computer.



Seine Karten zeichnen sich durch ihre außergewöhnliche Detailtreue aus. Mit Lupe und Feder bringt er jede Einzelheit aufs Papier.



Insgesamt 19 Wanderkarten hat der Kartograph bisher gezeichnet. Im Schnitt schafft er jedes Jahr eine – neben zahlreichen Auftragsprojekten.

Romantik, Strichmännchen und ein Labyrinth – Atelierbesuch bei Dr. Rolf Böhm

Mit seinen handgezeichneten Karten möchte der passionierte Wanderer Dr. Rolf Böhm seine Liebe zur Sächsischen Schweiz an andere weitergeben.

Für den studierten Kartographen ist die Sächsische Schweiz die „schönste Landschaft der Welt“. Ihr allein widmete er bisher zwölf Detailkarten. Neben den Hauptwanderwegen sind auf den Böhm'schen Karten auch „Geheimwege“ verzeichnet. „Die schönsten Wege sind doch die kleinen Trampelpfade, denn Wandern heißt auch Spuren hinterlassen.“ Mit einem Feldbuch im Gepäck durchstreift der Kartograph für jede Karte mehrere Wochen lang die Berge und Wälder und trägt darin alles ein, was ihm auf seiner Wanderung begegnet: Gasthäuser, Schluchten, Felsen, Höhlen, Bäume etc.

In seinem kleinen Atelier in Bad Schandau überträgt er seine Notizen dann auf weißen Karton. Mit Tusche, Feder, Bleistift und Fineliner entsteht in fast 1.000 Stunden Arbeit ein Kunstwerk aus Strichen

und Formen. Am Ende kommt noch etwas Technik ins Spiel: Seine Werke werden dann eingescannt, um sie am Computer bearbeiten zu können. Dort ergänzt Rolf Böhm zum Beispiel die Ortsbezeichnungen.

Um seine Karten immer auf dem aktuellsten Stand zu halten, läuft er die Gebiete allein zwei Jahre noch einmal ab und trägt alle Veränderungen und Neuheiten ein. Auch den Wünschen anderer Wanderlustiger kommt er nach und ergänzt die einen oder anderen Tipps, die sie ihm zukommen lassen.

Auch in Zeiten von Google Earth, GPS und Smartphone beobachtet Rolf Böhm eine steigende Nachfrage nach klassischen Karten.

Ein Männlein steht im Walde

Seine Wanderkarten sind nicht nur sehr kunstvoll gestaltet, sie enthalten zudem viele kleine Einzelheiten, die man in handelsüblichen Karten vergeblich sucht. Ein besonderes Highlight sind die eher unkonventionellen einge-



Dr. Rolf Böhm hat die Kartographie von der Pike auf gelernt und zeichnet auch heute noch seine Wanderkarten in liebevoller Handarbeit mit den alten Techniken. Die kuntsvollen Titelbilder der Karten gestaltet der Sebnitzer Maler und Grafiker Hansjörg Hübler.

bauten Gags, mit denen Rolf Böhm seine Karten-Fans immer aufs Neue überrascht. So ist zum Beispiel auf jeder seiner Karten ein kleines Strichmännchen versteckt. „Eigentlich macht man das nicht, aber Schaden tut's auch nicht“, erklärt er sein Markenzeichen. Zum ersten Mal aufgetaucht ist das Männchen, als seine mittlerweile erwachsene Tochter drei Jahre alt war und ihn bat, eines für sie zu zeichnen. Rolf Böhm aus Bad Schandau wählt die Positionen der Männchen nicht zufällig – die Orte erinnern ihn an gemeinsame Familienausflüge. „Seit Wanderern das kleine Wesen aufgefallen ist, erwarten sie es auf jeder meiner Karten“, erzählt er.

Nicht alle Naturphänomene, die der Bad Schandauer auf seinen Karten verewigt, haben bereits Namen. Da kann es schon einmal vorkommen, dass er seiner Frau einen Platz auf der Karte widmet: „Verlieben Sie sich mal in einen Kartographen, dann bekommen Sie einen Bach geschenkt!“

Empfohlene Wanderwege

Sein derzeitiger Lieblingswanderweg führt durch das Schwarzbachtal in der Sächsischen Schweiz. „Es ist richtig romantisch. Man kann hier einfach die Ruhe der Natur

genießen: Es gibt keine Straßen und kaum einer kennt es“, schwärmt er.

Für Wanderfreunde mit Kindern empfiehlt der Kartograph das Felsareal der Nikolsdorfer Wände. Dieses liegt südlich des Ortes Nikolsdorf, einem Ortsteil von Königstein. In seiner „Großen Karte der Sächsischen Schweiz“ sind unter anderem die Kinderklettergipfel des „Labyrinths“ eingetragen, an denen sich die Kleinen an etwa fünf Meter hohen Felswänden probieren können.

Weitere Infos unter: www.boehmwanderkarten.de

Verlosung

Die Wanderkarten von Dr. Rolf Böhm sind über seine Webseite und Amazon sowie in zahlreichen Touristeninformationen und Buchhandlungen der Region erhältlich. Wir verlosen im Rahmen unseres Kreuzworträtsels 10 Exemplare der „Großen Karte der Sächsischen Schweiz“ in der aktuellsten Auflage.



Kaufst du noch oder erntest du schon?



Das Lohnmost-Prinzip: Eigene Früchte ernten, bei den Sammelstellen abgeben und gegen geringe Verarbeitungskosten fertigen Saft mitnehmen.

In der Kelterei Walther dreht sich im Herbst alles um den Lohnmost. Dabei kann selbstgeerntetes Obst gegen leckeren Saft eingetauscht werden.

Früchte aus dem heimischen Garten können sowohl direkt bei der Kelterei in Arnsdorf als auch an einer der zahlreichen Lohnmostsammelstellen abgegeben und in Saft eingetauscht werden. Gefragt sind vor allem Äpfel, Birnen und Quitten, die ab jetzt geliefert werden können. Zu beachten ist, dass das angelieferte Obst reif, erntefrisch und qualitativ hochwertig sein muss. „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 natürlichen Säften verarbeitet werden.

Ganz unabhängig davon, welche Früchte man selbst angeliefert hat – gewählt werden kann immer aus dem gesamten Walthers-Sortiment von mehr als 16 verschiedenen Fruchtsäften, -nektaren und Weinen. Das „flüssige Obst“ kann sofort bei der Abgabe der Früchte in Form von Flaschen oder Saftboxen mitgenommen oder das gan-

ze Jahr über nach Bedarf abgeholt werden. Für den Lohnmost fallen lediglich noch Kosten für Pressung, Abfüllung und Verpackung an. Die Saftmenge richtet sich nach dem Gewicht der abgegebenen Früchte. Dieses wird gemäß der gültigen Umtauschsätze in Liter umgerechnet.

Weitere Informationen wie die Annahmezeiten, die Adressen und Telefonnummern der Lohnmostsammelstellen und die genauen Umtauschsätze sind auf der Homepage der Kelterei Walther zu finden.

Weitere Infos unter: www.walthers.de/lohnmost

ZUTATEN

Für den Krümelboden:
• ca. 200 g Kekse nach Wahl
• 100 g Butter

Für die Füllung:
• 1 Pck. Puddingpulver
• 400 ml Saft (z.B. Birne)

Garnitur:
• 1 Becher Schlagsahne
• Obst nach Wahl



Die Kunden der Kelterei Walther trinken sie nicht nur gern, sondern zaubern aus den Säften auch leckere Torten. Hier ein tolles Beispiel.

Gerade für eilige Backfreunde ist dieses leckere Rezept einer Kundin der Kelterei Walther ein schneller Weg zum Kuchen Glück.

Der Boden ist einfach zubereitet: Man krümelt eine Packung Kekse klein und vermischt diese anschließend mit zerlassener Butter zu einer Masse. Die Wahl der Keks-Sorte ist dabei dem Backenden selbst überlassen. Die Bodenmasse streicht man anschließend in einer Kuchenform glatt und stellt diese kalt. Für den

Kuchenbelag vermischt man nun – und jetzt kommt der Clou – Vanillepuddingpulver mit Saft statt mit Milch. Zu beachten ist, dass man hierbei 100 ml weniger Saft benötigt, als auf der Packungsangabe für Milch steht. Ob Birnen-, Apfel- oder Traubensaft, auch dies kann man



nach Gusto variieren. Wie bei der herkömmlichen Puddingzubereitung wird das Ganze erhitzt und anschließend in die Kuchenform auf den Keksboden gegossen. Wenn die Masse fest geworden ist, kann man die Leckerei mit einer Schlagsahne-Früchtegarnitur abrunden. Beim nächsten Treffen mit Freunden serviert, wird diese schmackhafte und dabei simple Safttorte mit Sicherheit für Begeisterung sorgen.

Faszination Bouldern



Inspiration Saftkutscher

Die Resonanz auf das Gewinnspiel der letzten Ausgabe der SaftPresse war wieder einmal überwältigend. Zahlreiche Antworten brachten Briefkasten und E-Mailfach der Kelterei fast zum Überlaufen. Gesucht wurde das Lösungswort „Saftkutscher“, das viele Teilnehmer zu kreativen Ideen inspirierte: teilweise waren die Eisendungen sogar mit tollen Basteleien oder Zeichnungen verziert. Die Kelterei dankt allen Ratselfreunden für ihre Teilnahme und freut sich schon auf die nächsten Einsendungen.



Ohne Seil und Klettergurt: Beim Bouldern geht es nicht darum, Höhen zu überwinden, sondern um akrobatische Herausforderungen.

Bouldern ist eine eigenständige Disziplin des Kletterns und hat sich in den letzten Jahren zu einer echten Trendsportart entwickelt. Ob in der Kletterhalle oder in der freien Natur – geklettert wird an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe. In der Regel werden dennoch Hartschaummatte ausgelegt, sogenannte Crashpads, um mögliche Stürze abzufedern.

Bouldern hält körperlich fit, stärkt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und ist damit ein guter Ausgleich zum Alltag. Außerdem verleiht es mehr Selbstvertrauen und schult das Gefühl für den eigenen Körper.

Enstanden ist diese Form des Kletterns bereits 1947 im französischen Fontainebleau. Noch heute werden die Boulder-schwierigkeiten in der Fontainebleau-Skala ausgedrückt.

Boulderer treten meist „im Rudel“ auf: Sie treffen sich, um sich auszutauschen, gemeinsam Lösungen für Boulder Routen zu finden oder sich zu helfen.

Boulderhallen gibt es mittlerweile in jeder größeren Stadt in



In den Boulderhallen sind die Kletterrouten je nach Grad der technischen Anforderung farblich gekennzeichnet.

Deutschland. In Dresden lassen zum Beispiel die „Kletterarena“ oder die „Bouldercity“ die Herzen der Kletterfreunde höher schlagen. Sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene als auch für Kinder werden dort Kurse angeboten. Die Sächsische Schweiz hat für Boulderer ebenfalls einiges zu bieten. Besonders geeignet ist das Gebiet Bahratal. Dort finden sich zurzeit um die 80 Boulder Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Das Outdoor-Bouldern ist ganzjährig möglich. Der Grip (Reibung am Fels) ist in der kalten Jahreszeit am besten.

felsenfest	Ort der Winterspiele 1998	Ort bei Zwoile, in Gelderland (NL)	Fleischgericht	Abk.: Straße	Abk.: Conföderatio Helvetica	gehoben: aufwärts	franz.: Straße	Teil der Treppe	achtenswert, sitzsam	Fortbewegungsmittel (Kurzwort)	Zeichen für Lutetium	eine Weltreligion	Zeichen für Cäsium	Spielkartenfarbe
Teilnahmslosigkeit							See- räuber	Steigen der Börsenkurse					2	
Abk.: gegründet			6		Nelken- gewächs, Vogel- kraut	Reit- und Zugtier				12	Insel- staat im Pazifik		benoten	
Bauchspeicheldrüsenhormon		die Sonne betref- fend		Zauber			4	Sucht; Beses- senheit		Musik- richtung				
					7	Stadt-, Staats- bewoh- ner	franz. Anrede: Frau							anwesend
				Frosch- lurch		orienta- lischer Waren- markt		10		Salz- gewin- nungs- anlage		Abk.: North Dakota		
Wasser- fahrzeug	Ver- bindungs- leitung		Kohl, Gemüse				dt. Sprach- forsch- er (Konrad) † 1911		latein- amerik. Musik- stil, Tanz				1	
ein- faches Fahrzeug						Nacht- lager	Liege ohne Rücken- lehne		9			lang- weilig		Modestil (engl.)
			Kassen- zettel		Haar- bogen über dem Auge				nauf. Ge- schwin- digkeits- messer		flüs- siges Fett		11	
fertig gekocht		Beweis- zettel, Quittung					ital. Artikel	freier Vertei- diger b. Fußball						
	13				Fern- sprech- apparat						kurz für Deo- dorant			
Sammel- stelle, Lager		Ele- mentar- teilchen				5		bewegl. Knochen- ver- bindung						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Der Knobelspaß

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 31. Dezember 2014, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse saftpresse@walthers.de. Unter den richtigen Einsendungen werden verlost:

- 1 x 1 Jahresvorrat Walther's Saft (12 x 3 l)
- 1 x 1 Buch „Ich war doch nicht blöd“ von Walter Gunz
- 10 x 1 Qualitäts-Wanderkarte von Dr. Rolf Böhm

Die Gewinner werden schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

- 1 Jahresvorrat Walther's Saft:
- Annett Hunger aus Dresden
- je 1 DVD „Das grüne Wunder“:
- Bodo Kuball aus Dresden
 - Wolfgang Donix aus Dresden
 - Annelie Willenberg aus Dresden
- 1 Überraschungspaket des Buchkinder Leipzig e.V.:
- Monika Haak aus Coswig

IMPRESSUM

- **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Redaktion:** Kirstin Walther (verantw.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Fotos:** Spindler; Sack; Haas; PR; Seltmann+Söhne; Robert Jentsch; fotolia.com: ratch0013, picsfive, Dusan Kostic, Kzenon, ChristArt; istockphoto.com: Chris Pecoraro; 123rf.com: Acon Cheng, belchonock, Carlo Dapino
- **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden
- **Druck:** Dresdner Verlagshaus Druck GmbH, Meinholdstr. 2, 01129 Dresden

Kokos – das exotische Multitalent

Von Menschen in den Tropengebieten oft als „Baum des Lebens“ bezeichnet, liefert die Kokospalme viele unterschiedliche Produkte, zum Beispiel das vielseitige Öl.

Die Kokospalme wächst nahezu überall in den Tropen und ist vor allem an den Küstenlinien anzutreffen. Hauptanbaugebiete sind die Länder Südasiens sowie Zentral- und Südamerikas. Ihre ursprüngliche Heimat ist allerdings unbekannt, da Kokosnüsse weite Strecken über das Meer getrieben und wieder an Land gespült werden, wo sie dann Wurzeln schlagen. Berichten zufolge sollen einzelne Kokosnüsse sogar Skandinavien erreicht haben.

Die Kokosnuss ist die Frucht der Kokospalme. Doch sie ist keine echte Nuss, sondern eine einsamige Steinfrucht. Ihr hohler Kern ist mit einem weißen Fruchtfleisch von 1 bis 2 cm Dicke ummantelt. Getrocknetes Kokosfleisch wird als „Kopra“ bezeichnet und dient unter anderem zur Herstellung von Kokosöl, Margarine, getrockneten Kokosflocken oder Paste.

Besonders dem Kokosnussöl, auch als Kokosfett bezeichnet, werden gesundheits- und schönheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. So weisen wissenschaftliche Studien zum Beispiel eine positive Wirkung zur Linderung von Alzheimer-Symptomen nach.

Bei Kokosöl handelt es sich um ein Pflanzenöl, doch im Gegensatz zu anderen Pflanzenölen enthält es im Wesentlichen gesättigte Fettsäuren. Dadurch ist das Kokosöl chemisch sehr stabil, es hält sich lange und lässt sich hoch erhitzen, ohne dass es dabei oxidiert. Daher ist das exotische Öl sehr gut zum Backen, Frittieren



Kokosöl hat viele wertvolle Inhaltsstoffe. Das Kokosöl von Bio Planète aus der Ölmühle Moog ist naturbelassen und weder gehärtet noch gebleicht.

oder Braten geeignet. Zudem enthält es einen großen Anteil an Laurinsäure (48%). Wenn diese dem Körper zugeführt wird, wird sie in Monolaurin umgewandelt – eine Verbindung, die nachweislich eine antivirale, antimykotische (gegen Pilze wirkende) und antibakterielle Wirkung hat.

Beautywunder Kokosöl

Da Kokosöl aus überwiegend mittelkettigen Fettsäuren besteht, hat es bei einer Raumtemperatur unter 25 °C eine cremig-feste Konsistenz. Erst wenn

es erhitzt oder auf die Haut aufgetragen wird, schmilzt es.

Wegen dieser Eigenschaften wird das Öl häufig auch für die Herstellung von Cremes und anderen Beautyprodukten verwendet. Zusätzlich hat es eine intensive Pflegewirkung auf Haut und Haar und spendet ihnen eine Extrapolation Feuchtigkeit. Auch zum Peeling, als Massageöl oder zur Lippenpflege kann man es nutzen. Besonders für Menschen mit trockener Haut eignen sich kokosölhaltige Produkte sehr gut zur Körperpflege.

Wie bei allen Lebensmitteln sollte man auch beim Kauf von Kokosöl auf die Qualität achten.

Die Ölmühle Moog aus Lommatzsch stellt zum Beispiel Bio-Kokosöl aus kontrolliert biologischem Anbau her. Diesem kalt gepressten nativen Öl werden bei der Erzeugung weder chemische Lösungsmittel noch Bleichmittel oder künstliche Duft- und Farbstoffe zugesetzt.

Weitere Infos unter:
www.bioplanete.com/bio-kokosol

Baba Jaga macht wieder Theater

Gerade erst eröffnet, stellt die Hexe Baba Jaga auch schon das neue Boulevardtheater Dresden (ehemaliges Wechselbad) auf den Kopf. Der fünfte Teil der Märchenkomödie „Hexe Baba Jaga – Geburt einer Legende“ nimmt den Zuschauer mit auf eine Reise in die Vergangenheit: „Ich habe meine Memoiren niedergeschrieben. Den ganzen Mist aus 753 Jahren. Mit diesem Werk kehren wir ganz an den Anfang zurück – zu meiner Geburt“, erklärt die Alte.

Nur mit der Umsetzung ist die eigenwillige Baba Jaga so ganz und gar nicht einverstanden: „Wenn ich gewusst hätte, dass diese Null von Regisseur (Olaf Becker) derart bekloppte Ideen hat, hätte ich es gleich selbst gemacht.“ Zum Glück ist ihr Double Rainer König wieder dabei und kann zur Not einspringen, wenn die Hexe mal keine Lust hat, bockt oder lieber Zaubersprüche braut. Noch mindestens bis Ende Oktober müssen die Darsteller und Zuschauer mit ihren Launen zurechtkommen.



Die berühmte Hexe Baba Jaga bringt auch im 5. Teil der Märchenkomödie Jung und Alt um den Verstand.

Weitere Infos unter:
www.boulevardtheater.de

Schwerelos dem Alltagsstress entfliehen

Wenn für einen wochenlangen Urlaub keine Zeit bleibt, doch Körper und Geist nach Erholung rufen, dann kann ein Schwebbad helfen, zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Bereits in den 50er Jahren von dem amerikanischen Neurophysiologen John C. Lilly erfunden, hat der Trend des sogenannten „Floating“ (dt.: schwebend) auch Deutschland erreicht.

Dabei wird das rund 35 °C warme Wasser des Schwebbads mit einer hochkonzentrierten natürlichen Salzlösung angereichert. So kann der Körper, wie auch beim Baden im Toten Meer, ohne eigene Anstrengung schweben. Dadurch



Die Salzlösung des Schwebbads ist mit besonders reinem Bittersalz angereichert. Dem in vielen Heilquellen vorkommenden Salz werden die unterschiedlichsten positiven Wirkungen nachgesagt.

werden die gesamte Muskulatur, die Gelenke und vor allem der Rücken entlastet. Der Entzug von visuellen und akustischen Reizen sorgt für zusätzliche Entspannung: Gehirn und Nervensystem müssen keine externen Informationen mehr verarbeiten.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eine Verbesserung des Wohlbefindens sowie eine Steigerung der Kreativität. Stresserzeugende Hormone können reduziert und Körper und Geist nachhaltig regeneriert werden.



Karolin schmeißt den Saftladen

Karolin Frischmuth: Sie gehört schon fast zum Inventar – seit 25 Jahren arbeitet sie bereits für die Kelterei Walther. Immer gut gelaunt, ist sie verantwortlich für den Verkauf im Saftladen in Arnsdorf und kümmert sich um Bestellungen, Rechnungen und Lieferscheine.

Ihre Lieblingssaftbox: Rhabarber Nektar



Alexander sendet Saft in alle Welt

Alexander Grohmann: Er packt im Lager die Saftpaletten, die vom Speditionsunternehmen unitrans Hauptvogel an die Händler in ganz Deutschland geliefert werden. Auch um die Online-Shopper kümmert er sich und sorgt dafür, dass der Saft sicher und pünktlich bei ihnen zu Hause ankommt.

Seine Lieblingssaftbox: Schwarzer Johannisbeer Nektar



Jana hat den Überblick

Jana Hentschel: Sie ist die gute Seele hinter den Kulissen der Kelterei Walther – und das mittlerweile schon seit 10 Jahren. Die gelernte Bürokauffrau liebt Ordnung und Zahlen und ist schon deshalb die perfekte Buchhalterin und Papierflutbändigerin.

Ihre Lieblingssaftbox: Aroniasaft

Das Team der Kelterei Walther

Die Kelterei Walther steht als Familienbetrieb seit vier Generationen für Geschmack und Qualität frisch gepresster Säfte und Nektare.

Die Erfolgsgeschichte beginnt im Jahre 1927 mit der Gründung der Arnsdorfer Kelterei durch Karl Walther. Eine grundlegende Modernisierung in den 90er Jahren und die innovativen Impulse der heutigen Geschäftsführerin Kirstin Walther, die das Unternehmen 2004 von ihrem Vater Frank Walther übernahm, schreiben die Geschichte weiter.

Die Herstellung schmackhafter naturreiner Obstsäfte und Nektare wird heute von der ganzen Familie und einem starken Team von 13 Mitarbeitern betrieben. Von der Verarbeitung der größtenteils aus der Region zugelieferten Früchte über das Abfüllen der Säfte und Nektare bis zum Verkauf im eigenen Saftladen oder dem Versand per Post findet alles unter einem Dach statt. Zudem bietet die Kelterei ihren Kunden durch ihre Internetpräsenz eine Transparenz- und Kommunikationsplattform, welche eine besondere Nähe zum Produkt schafft.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.walthers.de



Das Team der Kelterei Walther (v.l.n.r.): Jörg Großmann, Nico Manns, Daniel Herklotz, Christine Fladerer, Mirko Opitz, Christian Zschunke, Karolin Frischmuth, Klaus Fladerer, Thomas Jentzsch, Jana Hentschel, Alexander Grohmann, Kirstin Walther, Jens Walther (nicht im Bild: Horst Baldauf).

Herbstlicher Höhepunkt des Erntejahres



Traditionell werden zum Erntedankfest Feldfrüchte, Getreide und Obst kunstvoll arrangiert.

Seit Jahrtausenden werden im Herbst Erntedankfeste gefeiert. Ob mit religiösem oder weltlichem Hintergrund: Neben der Würdigung der bäuerlichen Arbeit machen die Dankesfeiern deutlich, dass eine gute Ernte nicht nur in der Hand der Landwirte liegt.

Das Wetter ist für eine gute Ernte mit entscheidend. Keiner kann es unmittelbar beeinflussen. Ein verregnetes Frühjahr, ein trockener Sommer – und schon fällt die Ernte schlecht aus. Umso dankbarer sind Landwirte, wenn das Wetter mitspielt und auch sonst alle Bedingungen stimmen, um Getreide, Obst und Gemüse in Hülle und Fülle vom Feld und der Plantage zu holen.

Nach getaner Arbeit ist es Tradition, Dankesfeste zu fei-

ern. Diese Tradition reicht bis in die Antike zurück und ist auch im jüdischen und christlichen Festkalender verankert. Während im Judentum nach der Ernte das Laubhüttenfest gefeiert wird, begehen die Christen das Erntedankfest. Gottesdienste in mit Feldfrüchten geschmückten Kirchen und Prozessionen mit Erntekronen aus Getreideähren finden meist am ersten Sonntag im Oktober statt. Es gibt aber auch abweichende Termine, zumal das Erntedankfest

in vielen ländlichen Gemeinden auch als weltliche Feier in Form von Jahrmärkten stattfindet. Der Thanksgiving Day, der in den USA am 4. Donnerstag im November als gesetzlicher Feiertag und Familienfest begangen wird, hat mit dem hiesigen Erntedankfest übrigens wenig gemeinsam: An diesem Tag wird nicht (mehr) speziell für die Ernte gedankt, sondern eher allgemein ein Dankgebet ausgesprochen.

Ausflugstipp:

Vom 26. bis zum 28.9. findet das 17. Sächsische Landeserntedankfest in Zwönitz (Erzgebirgskreis) statt.

Mehr Infos unter:

www.zwoenitz.de/LEDF/ledf_start