

SAFT PRESSE

THEMEN DIESER AUSGABE: **Obst- und Gemüsekalendar** – Wann ist die Erntezeit für Kirschen, Spinat und Co.?: Seite 4
Buchkinder – Ein Leipziger Verein führt Kinder ans Schreiben heran: Seite 5 | **Kneipp** – Wie Körper, Geist und Seele in Einklang kommen: Seite 7

Wenn Saft auf Reisen geht



Kirstin Walther zu Besuch bei unitrans Hauptvogel in Röhrsdorf: Kundenberater Eric Lorenz zeigt ihr, wo die Saftboxen zwischengelagert werden, bevor sie ihre Reise durch Deutschland antreten.

Händler in ganz Deutschland verkaufen Walthers Saft aus Arnsdorf. Das Speditionsunternehmen unitrans Hauptvogel sorgt dafür, dass dort immer genügend Vorrat vorhanden ist.

Ob Hamburg oder München, Dortmund oder Magdeburg – in vielen deutschen Städten leben Fans der Produkte aus der Kelterei Walther. Damit die Händ-

ler vor Ort, darunter viele Jacques' Wein-Depots, den Durst stillen können, werden sie regelmäßig mit Saftboxen beliefert. Verantwortlich für den

Transport ist das mittelständige inhabergeführte Speditionsunternehmen unitrans Hauptvogel, das 1993 in Nossen gegründet wurde und seinen Sitz mittlerweile im Gewerbegebiet Röhrsdorf hat. Für das Unternehmen sind 170 Mitarbeiter im Einsatz. 84 Fahrzeuge sind im Nah- und

Fernverkehr durch Deutschland und Europa unterwegs. Von Montag bis Freitag macht täglich ein Fahrer der Spedition in Arnsdorf halt und nimmt Paletten voller Saftboxen mit auf eine lange Reise.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Faire Firmen



Wirtschaften geht auch anders: nämlich fair und solidarisch. Premium-Cola und Kolle-Mate machen es vor.

Seite 3

Grünes Wunder



Ein Film zeigt, wie faszinierend die Flora und Fauna unseres heimischen Waldes sind.

Seite 7

Ausflugstipp



In Tharandt lädt das Bahnhäuschen seit fünf Jahren zum Verweilen und Genießen ein.

Seite 8

Hallo aus Arnsdorf

und herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit für die neue SaftPresse nehmen.

Vor Kurzem erhielt ich Post von einer Leserin. Sie wunderte sich, dass die SaftPresse nicht mehr der Sächsischen Zeitung beiliegt und bat darum, die nächste Ausgabe per Post zu erhalten. Doch es lag nicht an der SZ, dass es keine Frühjahrsausgabe gab: Wir mussten wegen unerwarteter großer Nachfrage Aro-niabeeren bunkern, damit sie bis zur neuen Ernte reichen. Das hat viel Geld gebunden und wir mussten auf die SaftPresse verzichten.

In dieser Ausgabe geht es nun wieder um Glück, Fairness und Leute, die einfach machen. Und am Rande geht es um einen Ort,



an dem viele Ideen entstehen und weitergesponnen werden: das Alte Wettbüro in Dresden – für mich persönlich DIE Inspirationsquelle und der gemütlichste Sommergarten Dresdens. Dort hörte ich zum ersten Mal von Gerald Hüther, dem Hirnforscher, den wir in der letzten Ausgabe vorstellten und auch von der Altersstudie der Körper-Stiftung, von der Sie in dieser Ausgabe lesen können (Danke Micha!). Und neulich saß ich dort mit Uwe Lübbemann von Premium-Cola und lernte durch einen glücklichen Zufall die Kolle-Mate-Jungs kennen.

Alles Liebe und einen schönen Sommer wünsch' ich Ihnen!
 Ihre Kirstin Walther

Was ist Glück im Alter?

Viele Menschen machen sich darüber Gedanken, wie sie im Ruhestand leben werden. Welche Ängste und Hoffnungen es gibt, zeigt eine neue Studie.

Die Idealbilder, die wir vom Alter haben sind vielfältig: Auf der einen Seite sehen wir die aktiven Rentner, die finanziell gut abgesichert sind und körperlich fit neuen Aktivitäten nachgehen. Auf der anderen Seite befürchten Menschen, im Alter zu verarmen und sich mit Krankheiten und Gebrechen herumzuschlagen. Für jene, die bereits „alt“ sind werden Hoffnungen und Ängste auf die eine oder andere Weise zur Realität. Und trotzdem herrscht oft Unklarheit darüber, wie sich Menschen in Deutschland das Alter eigentlich vorstellen, was



Mit dem Alter sind Ängste und Hoffnungen verbunden. Aber wie denken die Deutschen wirklich übers Altwerden und Altsein?

ihnen in dieser Lebensphase eigentlich wichtig ist und welche Rahmenbedingungen es braucht, um im Alter glücklich zu sein. Eine Studie von Körper-Stiftung

und nextpractice zeigt jetzt, was die Deutschen wirklich übers Alter denken.

Lesen Sie weiter auf Seite 5

So kommt Walthers Saft zu den Händlern

Per Lkw gelangen die Saftboxen aus Arnsdorf zu Händlern in ganz Deutschland. Die Fahrer der Spedition unitrans Hauptvogel werden so zu „Saftkutschern“.

Am Anfang der Transportkette steht Attila Bernhardt. Er fährt täglich von Montag bis Freitag mit seinem LKW auf dem Kelterereigelände vor und lädt Paletten mit Saftboxen ein. Diese wurden zuvor in der Kelterei mit Etiketten versehen, die u. a. den Bestimmungsort enthalten. Erstellt werden diese Etiketten direkt bei Walthers mit Hilfe einer speziellen Software.

Wenn Attila Bernhardt die Saftboxen verladen hat, geht es für ihn meist zu weiteren Kunden der Spedition unitrans Hauptvogel. Den ganzen Tag lang sammelt er Transportgut in der Region ein – im Fachjargon heißt das „Nahverkehr“. Sämtliche Paletten bringt er dann in das Lager von unitrans Hauptvogel in Röhrsdorf. Dort werden die einzelnen Paletten nach Bestimmungsort sortiert und zunächst zwischengelagert, um dann in der Regel nachts mit einem weiteren Lkw und einem anderen Fahrer zu



Nur am Wochenende taucht er nicht auf: Attila Bernhardt holt täglich Paletten voller Saftboxen in der Kelterei Walther ab. Er ist ein gern gesehener Gast in Arnsdorf und darf sich jederzeit Kaffee für die Weiterfahrt in der Keltereiküche holen – wenn der zur Neige geht, dann kocht er auch schon mal eine neue Kanne.

ihrem Ziel transportiert zu werden – das ist dann der „Fernverkehr“. Am Bestimmungsort landet die Palette mit den Saftboxen bei einem weiteren Speditionsunter-

nehmen, welches genau wie unitrans Hauptvogel DHL-Partner ist. Von dort aus geht es für die Saftboxen dann wieder im „Nahverkehr“ zu den jeweiligen Händlern.

Neben dem deutschlandweiten Transport übernimmt unitrans Hauptvogel für Walthers auch die Zollanmeldungen für Transporte ins europäische Ausland, denn

auch dort wird Saft aus Arnsdorf inzwischen gern getrunken.

Weitere Infos unter:
www.unitrans-hauptvogel.de



Nachdem die Paletten bei den Kunden abgeholt wurden, werden sie in den Hallen der Spedition zwischengelagert.



Kundenberater Eric Lorenz kümmert sich für die Kelterei Walther u. a. auch um Fracht- und Zollpapiere.



Die Spedition unitrans Hauptvogel hat ihren Sitz in Röhrsdorf. 170 Mitarbeiter und 84 Lkw gehören zum Unternehmen.

Kleine Getränkekunde: Ist das wirklich Saft?

Im Handel steht man oftmals vor einer überwältigenden Vielfalt unterschiedlicher fruchtiger Getränke: Mit Bezeichnungen wie Fruchtsaftgetränk, Nektar, Schorle oder Saft wird geworben – aber was macht den Unterschied und warum?

Damit man bei der Auswahl nicht ins große Grübeln kommt, hilft schon der Name des Getränks

weiter: So regelt beispielsweise die Fruchtsaftverordnung, wie das Getränk heißt und was hinein

darf. Dazu muss es bestimmte Richtlinien erfüllen (siehe Kästen).

Als Saft darf zum Beispiel nur ein Getränk bezeichnet werden, das zu 100 % aus dem Fruchtsaft und Fruchtfleisch der entsprechenden Früchte hergestellt wurde. Der Fruchtsaft darf eingedickt (Konzentrat) und wieder

verdünnt werden, um Lager- und Transportkosten zu sparen. Der nach der Pressung oder Kelterung unveränderte Saft wird häufig als sogenannter Direktsaft verkauft.

Grundsätzlich können alle Früchte zu Saft mit hundertprozentigem Fruchtanteil verarbeitet werden. Einige dieser Säfte würden uns jedoch nicht schmecken oder sie wären so dickflüssig, dass sie eigentlich nicht trinkbar wären. Deshalb werden säurereiche Obstarten wie Sauerkirschen und fruchtfleischreiche wie Bananen als Fruchtnektare angeboten. Nektare enthalten je nach Obstsorte 25 bis 50 Prozent Fruchtanteil, daneben Wasser und ggf. Zucker.

So viel Frucht steckt in Ihrem Getränk



Fruchtanteil

Auf den Verpackungen steht, wie viel Frucht und welche sonstigen Inhaltsstoffe im Getränk sind. Wer pure Frucht will, sollte zum Fruchtsaft greifen – der Fruchtanteil beträgt hier 100%. Er darf keine Konservierungsstoffe und keinen Zuckerzusatz enthalten.

Anders sieht das z. B. beim Fruchtsaftgetränk aus – hier beträgt der Fruchtgehalt maximal 30% und es enthält natürliche Fruchtaromen und Zuckerzusatz.



Weitere Infos unter:
www.walthers.de/frucht

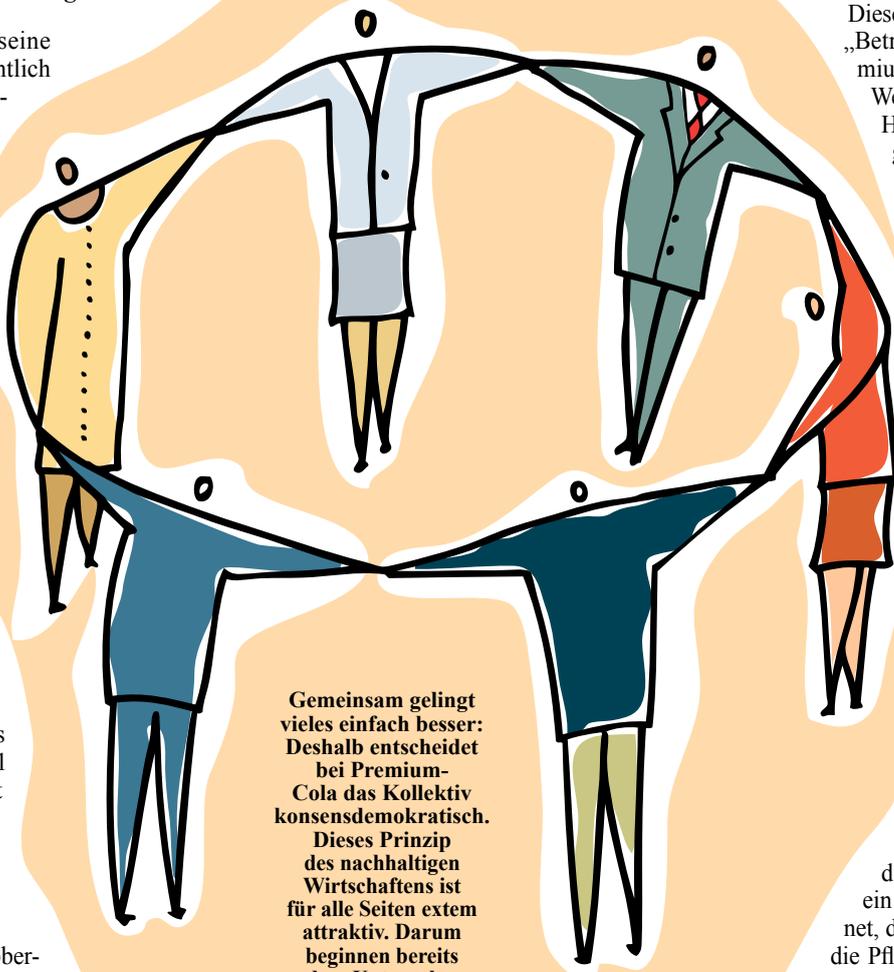
Fairness als Prinzip

Wie geht moralisches Wirtschaften? Das Unternehmen Premium-Cola hat sich diese Frage gestellt und Antworten gefunden.

Uwe Lübbermann und seine Freunde wollten 1999 eigentlich nur erreichen, dass die Rezeptänderung ihres Lieblingsgetränks Afri Cola wieder rückgängig gemacht wird. Es hatte seinen charakteristischen hohen Koffeingehalt verloren und auch der Zusatz „Premium“ war von den Flaschen verschwunden. Die treuen Endkunden liefen dagegen als „Interessengruppe Premium“ Sturm. Erfolg war ihnen nicht beschieden, doch es kam zur Kontaktaufnahme mit einem ehemaligen Afri-Abfüller, von dem die durstigen Aktivisten 1.000 nach Originalrezept abgefüllte Flaschen bezogen. Das war am 23. November 2001 der Auftakt für das Projekt Premium-Cola und seinen Anspruch, anders zu wirtschaften als andere.

Konsensdemokratie

Seitdem verfolgen Uwe Lübbermann und seine Mitstreiter konsequent Prinzipien, die allen unternehmerischen Konventionen widersprechen. Zwar gehört die Marke Premium-Cola Uwe Lübbermann, doch in allen Fragen, die das Unternehmen betreffen, reden alle mit: Mitarbeiter, Lieferanten, Händler und Kunden. Das Kollektiv verständigt sich dabei über eine Mailingliste, denn über ein Büro verfügt Premium-Cola genauso wenig wie über eigene Produktionsstätten. Produktion, Logistik und Handel werden von selbstständigen Partnern gestemmt (übrigens ohne schriftliche Verträge, sondern auf Vertrauensbasis), die sich in alle Belange des Unternehmens



Gemeinsam gelingt vieles einfach besser: Deshalb entscheidet bei Premium-Cola das Kollektiv konsensdemokratisch. Dieses Prinzip des nachhaltigen Wirtschaftens ist für alle Seiten extern attraktiv. Darum beginnen bereits andere Unternehmen mit der Umsetzung dieses Konzeptes.



„Fair zu wirtschaften bereitet unfassbar viel Freude. Der Spaß an der Arbeit geht ganz automatisch auf alle Beteiligten über – es fühlt sich einfach großartig an. Teil eines solchen Projektes zu sein“, so Uwe Lübbermann (Foto).

einbringen können. Deshalb werden die Geschäftsprozesse transparent gehalten. Entscheidungen trifft das Kollektiv konsensdemokratisch: Diskutiert wird so lange, bis sich alle auf eine Lösung verständigt haben.

Premium-Cola hat darüber hinaus keine Gewinnziele und nimmt keine Schulden auf. Kalkuliert wird flaschenweise und über Festpreise wird transparent gemacht, welcher Beteiligte an einer Flasche wie viel verdient. Außerdem gibt es einen „Anti-Mengenrabatt“, der kleinere Händler

unterstützt, damit sie auf vergleichbare Gewinnspannen wie Großhändler kommen.

Diese Prinzipien sind Teil des „Betriebssystems“ von Premium-Cola. Es besteht im Wesentlichen aus den drei Handlungsfeldern Ökologie, Soziales und Ökonomie. Zu jedem Bereich gehören Module, die aus der Sicht von Premium-Cola zum fairen Wirtschaften beitragen. Neben ökonomischen Prinzipien wie Gewinnverzicht und Anti-Mengenrabatt sowie sozialen Prinzipien wie Konsensdemokratie und Transparenz lauten die Prinzipien im Bereich Ökologie z. B. Verzicht und CO₂-Ausgleich. Konkret heißt das: Auf den Flaschen sind weniger Etiketten zu finden als üblich und in der Preiskalkulation ist ein fester Anteil eingerechnet, der als CO₂-Ausgleich in die Pflege einer Streuobstwiese einfließt.

Weil Premium-Cola sein „Betriebssystem“ lebt und seine Getränke – u. a. auch Premium-Bier – nicht um jeden Preis verkaufen will, wird Premium-Cola überwiegend an Händler vertrieben, die die Werte des Unternehmens mittragen. Darüber hinaus gelingt es Premium-Cola, neue Partner vom fairen Konzept zu überzeugen und mitzureißen. Mittlerweile gibt es zudem Unternehmen, die das „Betriebssystem“ übernommen haben. Außerdem kooperiert Premium-Cola mit anderen Getränkemarken, die ähnliche Prinzipien vertreten (siehe Artikel unten).

Weitere Infos unter:
www.premium-cola.de

Erfolg mit „Saft-Doping“

Seit 2008 gehört der Radelclub RC Dresden e. V. zur Sportvereinslandschaft der sächsischen Landeshauptstadt. Hier wird gemeinsam Radsport auf unterschiedlichen Niveaus in drei Sparten betrieben: Mountainbiking, Rennrad und Radtourenfahrten (RTF).



Die Fahrer vom RC Dresden sind sowohl mit Rennrad als auch mit Mountainbike unterwegs.

Der Verein bietet seinen Mitgliedern die Möglichkeit, die Individualsportart Radfahren gemeinsam zu betreiben und zu erleben. Zum Vereinsleben gehören deshalb gemeinsame Trainingseinheiten genauso dazu wie die Durchführung von Trainingslagern und natürlich die Teilnahme an Radrennen.

Seit 2010 unterstützt die Kelterei Walther den noch



Mit Saft-Doping.de ist die Kelterei Walther als Sponsor auf den Trikots vertreten.

jungen Sportverein. Da Sponsoren in der Regel einen Platz auf dem Trikot finden, entstand so auch eine witzige Idee: Statt einem Walthers-Logo ist die Internetadresse Saft-Doping.de auf den Trikots gelandet. Sie führt zur Homepage der Kelterei Walther und macht auf humorvolle Art und Weise klar, dass bei den Mitgliedern des RC Dresden zur Rennvorbereitung nur Saft für die nötige Power sorgt.

Weitere Infos unter:
<http://www.rc-dresden.de>

Veranstaltungstipp

Infoabend am 19. Juli

Im Alten Wettbüro (www.altes-wettbuero.de) in der Antonstraße 8 in Dresden findet am Freitag, den 12. Juli ab 19 Uhr ein Infoabend zum fairen und solidarischen Wirtschaften statt. Veranstalter sind die Macher von Kolle-Mate aus Dresden. Mit dabei sind außerdem Uwe Lübbermann vom Premium-Cola, der einen Vortrag halten wird, und Fabrizio da Canto, Mate-Experte und Betreiber der Meta Mate Bar in Berlin.

Korrektes Wirtschaften in Dresden

Nach dem Vorbild von Premium-Cola arbeitet auch die hiesige zickzack GmbH.

Noch vor Jahren gab das Erfrischungsgetränk Kolle-Mate (damals unter dem Namen Zick-Zack-Mate) in Dresden nur unter ausgewählten Ladentischen. Mittlerweile ist Kolle-Mate sowohl in Dresden als auch in Leipzig erhältlich. Das Besondere: Den Herstellern – der zickzack GmbH – ist es wichtig, so korrekt, solidarisch, transparent und auch so selbstkritisch wie möglich zu wirtschaften. Damit fol-

gen sie ähnlichen Werten wie Premium-Cola und haben sich auch so organisiert wie das Hamburger Vorbild: Es gibt ein Kollektiv aus Mitstreitern, Händlern und Lieferanten, die Entscheidungen nach dem Konsensprinzip treffen – das ist sogar im Gesellschaftsvertrag der GmbH verankert. Profit und Wachstum stehen die Macher von Kolle-Mate genauso kritisch gegenüber wie das Kollektiv von Premium-Cola. Darüber hinaus spielen auch hier Soziales und Ökologie eine große Rolle: Für die Getränkeproduktion werden z. B. fair gehandelte Bio-Mate, Bio-Zucker und Bio-Koffein genutzt.



Kolle-Mate gibt es mittlerweile in Dresden und Leipzig.

gen sie ähnlichen Werten wie Premium-Cola und haben sich auch so organisiert wie das Hamburger Vorbild: Es gibt ein Kollektiv aus Mitstreitern, Händlern und Lieferanten, die Entscheidungen nach dem Konsensprinzip treffen – das ist sogar im Gesellschaftsvertrag der GmbH verankert. Profit und Wachstum stehen die Macher von Kolle-Mate genauso kritisch gegenüber wie das Kollektiv von Premium-Cola. Darüber hinaus spielen auch hier Soziales und Ökologie eine große Rolle: Für die Getränkeproduktion werden z. B. fair gehandelte Bio-Mate, Bio-Zucker und Bio-Koffein genutzt.

Weitere Infos unter:
www.kolle-mate.de

Hier gibt's Walthers Saft


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

Dresden und Umgebung

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

Bundesweit

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

Shop-Suche

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

Online-Bestellung

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

amazon.de

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



Shop-Suche und Webshop:
www.saftboxen.de

Zu Hause schmeckt's am besten

Ob aus dem eigenen Garten oder vom Biomarkt: Frisches Obst und Gemüse schmeckt am besten aus der Region.

Dank des zunehmenden Bewusstseins für nachhaltiges Handeln und die eigene Gesundheit erfreut sich regionales Obst und Gemüse wachsender Beliebtheit. Denn die richtige Erntezeit und kurze Transportwege gewähren die

beste Qualität und schonen die Umwelt. Wer also Wert auf Geschmack und optimalen Nährgehalt legt, greift beim Einkauf zu Obst und Gemüse aus der Region. Aber wann ist eigentlich die richtige Zeit für knackigen Spinat oder süße Kirschen? Unsere kleine Übersicht verrät es Ihnen.

Lecker kochen nach Saison:
www.regional-saisonal.de

Saisonales Obst

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Blaubeere												
Brombeere												
Himbeere												
Holunderbeere												
Johannisbeere												
Kirsche												
Mirabelle												
Pflaume												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeere												
Wassermelone												
Weintraube												
Zwetschge												

■ Frisch aus heimischem Anbau ■ Lagerware aus heimischem Anbau


Saisonales Gemüse

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Lauchzwiebeln												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Radieschen												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												

■ Frisch aus heimischem Anbau ■ Lagerware aus heimischem Anbau



Walthers Kundenzeitung „SaftPresse“ feiert 4-Jähriges



Die SaftPresse informiert seit 2009 über Wissenswertes aus dem Keltereialltag und über Themen aus den Bereichen Kultur, Natur, Sport, Wirtschaft und Wissenschaft.

Im Juli 2009 erschien die „SaftPresse“ zum ersten Mal. Seither sind Auflagenzahl und Verbreitungsgebiet gewachsen.

Vor fast exakt vier Jahren haben Sie möglicherweise auch schon die „SaftPresse“ in Ihren Händen gehalten: Am 4. Juli 2009 lag die achtseitige Kundenzeitung der Kelterei Walther erstmals der Sächsischen Zeitung bei. Sie erschien damals in den SZ-Ausgaben Dresden, Radeberg, Radebeul und Freital. Die Auflage umfasste 110.000 Stück.

Seit der Winterausgabe 2011 erhalten auch die SZ-Leser in Großenhain, Bischofswerda und Kamenz die SaftPresse am Erscheinungstag mit ihrer Tageszeitung auf den Frühstückstisch.

Die Auflage wurde so auf 155.000 Stück erhöht. Und weil Walthers Saft auch in und um Sebnitz, Dippoldiswalde und Pirna getrunken wird, gehören seit Dezember 2012 auch diese Regionen zum Erscheinungsbereich (Auflage 191.400 Stück).

Mit der aktuellen Ausgabe – es ist übrigens die zwölfte – erreicht die „SaftPresse“ eine Auflagenhöhe von 211.450, denn ab sofort liegt sie auch der SZ-Ausgabe Bautzen bei. An dieser Stelle also ein herzliches Willkommen an die neuen Leserinnen und Leser!

Von Anfang an drehten sich die Themen der „SaftPresse“ übrigens nicht nur um die Kelterei Walther und ihre Produkte. Viele spannende Themen aus vielen verschiedenen Bereichen – von Kultur bis Wissenschaft – und interessante Menschen wurden in den vergangenen Jahren vorgestellt. Dass das die „richtige Mischung“ ist, erfährt das Kelterei-Team immer aus zahlreichen Zuschriften der Leserinnen und Leser. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Ein Archiv mit allen Ausgaben gibt's zum Nachlesen unter:
www.walthers.de/saftpresse

Erwartungen an ein erfülltes Alter

Die Studie „Alter: Leben und Arbeit“ von der Körber-Stiftung und nextpractice zeigt, was Deutsche wirklich übers Alter denken. Ein Ergebnis: der Wunsch nach mehr Solidarität in der Gesellschaft.

Für die Studie wurden 205 Menschen aller Altersgruppen befragt. Das Besondere: Sie konnten zu bestimmten Stichworten rund ums Alter frei und ohne Vorgaben antworten. Die Wissenschaftler haben die intuitiven Aussagen dann computergestützt analysiert und kollektive Wertemuster erkannt. Sie fanden heraus, was Menschen fürs Alter hoffen oder fürchten.

Hauptsorge: Geld

Bei der Befragung dominierten zwei Themen: 27% der Studienteilnehmer bewegte die Frage nach der finanziellen Absicherung im Alter besonders, 20% sprachen Lebensfreude und Freizeitaktivitäten als zentrales Altersthema an. Soziales Engagement (6%), Arbeit und Beruf (7%) und Gesundheit (8%) wurden dagegen nur wenig mit dem Altern assoziiert.

Die Befragten haben auch ihre Gedanken zum Alter in verschiedenen Dekaden geäußert. Die einhellige Meinung: Heute lebe es sich als alter Mensch nicht mehr so gut wie noch vor 30 oder 40 Jahren – und in Zukunft, so die Befürchtung, sei keine Besserung zu erwarten. Obwohl mehr als zwei Drittel die gegenwärtige Lage Älterer kritisch sehen, schätzen sie ihre persönliche Situation jedoch positiv ein.



Finanzielle Sicherheit und eine solidarische Gesellschaft sind wichtige Voraussetzungen für ein erfülltes Alter.

Welchem Alterstyp ordnen Sie sich zu?

- **kollektiv-solidarischer Alterstyp:** soziale Gerechtigkeit und sozialstaatliche Absicherung spielen eine große Rolle (34 %)
- **hedonistischer Alterstyp:** sucht auch im Alter Freiräume für Selbsterfahrung (30 %)
- **aktiv-leistungsorientierter Alterstyp:** bringt individuelles Engagement in die Gesellschaft ein (22%)
- **wertkonservativer Alterstyp:** wünscht die Anerkennung erbrachter Lebensleistung (14%)

Darüber, wie ein erfülltes Leben im Alter aussehen kann, gingen die Meinungen bei den Studienteilnehmern auseinander. Hier ermittelten die Forscher vier unterschiedliche Alterstypen, die zeigen, dass es unterschiedliche Erwartungen gibt (siehe Kasten). Ungeachtet dieser Unterschiede zeigt die Studie aber auch, dass Zufriedenheit im Alter zweierlei bedarf: Solidarität und Teilhabe.

Finanzielle Sicherheit in Form solidarischer Verteilung und die Möglichkeit, die Gesellschaft mitzugestalten wünschen sich viele fürs Alter.

Falsches Leitbild

Der Ist-Zustand in unserer Gesellschaft wird von den Befragten aber kritisch gesehen: Vor allem die Solidarität habe in den letzten Jahren abgenommen. Problematisch ist auch, so eine Schlussfolgerung aus der Studie, dass aktuell in Deutschland das „aktive Altern“ das vorherrschende Leitbild ist und von Alten Initiative, Effizienz und Leistungsstärke wie im Arbeitsleben erwartet werden. Doch dieses Leitbild entspricht den Vorstellungen von einem erfüllten Alter nur bei knapp einem Viertel, nämlich den 22%, die zum aktiv-leistungsorientierten Alterstyp gehören. Die Mehrheit der Befragten wünscht sich, in Deutschland einen Paradigmenwechsel zu vollziehen: Der individuellen Verantwortung des Einzelnen sollen mehr Solidarität und soziale Gerechtigkeit entgegengesetzt werden.

Weitere Infos unter:
www.alter-neu-erfinden.de

Veranstaltungstipp

Das Altern ist auch Teilaspekt einer Ausstellung, die derzeit im Hygiene-Museum Dresden zu sehen ist: „Zukunft leben: Die demografische Chance“ läuft noch bis zum 21. Juli. Infos unter: www.dhmd.de

Kinder machen Bücher mit Ideen- und Ausdrucksvielfalt

Welches Kind träumt nicht von einem selbst geschaffenen Buch? Der Buchkinder Leipzig e.V. macht diesen Traum wahr.

Das Ziel „Jedem Kind sein eigenes Buch“ hat sich die Druck- und Schreibwerkstatt für Kinder und Jugendliche auf die Fahnen geschrieben. Seit 2001 können Kinder hier innerhalb des Projektes einen Einblick in die Prozesse des Büchermachens erhalten und ihre eigenen Geschichten zu Papier bringen. „Eine Geschichte darf nicht langweilig sein – sie muss unbedingt was Spannendes haben und was Lustiges. Und bunte Bilder müssen auch drin sein. Schließlich soll man sich das Buch ja auch öfter anschauen und es soll nicht in der Ecke landen“, erklärt Ida (9 Jahre).

Die Kinder und Jugendlichen im Alter von 4 bis 18 Jahren lernen in den Kursen, früh Verantwortung zu übernehmen und soziale Kompetenzen

zu entwickeln. Die Erwachsenen stehen den Kindern unterstützend zur Seite und lassen ihnen den nötigen Raum und die Zeit, ihre Ideen in die Tat umzusetzen. Dabei entstehen die witzigsten und kreativsten Linolschnitte bis hin zum selbst gebundenen Buch aus Kinderhand.

Die Arbeit an den Kunstwerken erfolgt weitestgehend frei und basiert zudem auf eigens festgelegten Regeln.

So wird beispielsweise kein Wert auf fehlerfreies Schreiben gelegt und die Kinder gestalten die Texte und Bilder nach ihrem eigenen Sprachschatz und Einfallsreichtum. Bei Ausstellungen, Lesungen oder Buchmes-

sen vertreten die Kinder dann ihre eigenen Werke vor der Öffentlichkeit. Dies sorgt für eine zusätzliche Motivation unter den Kindern und Jugendlichen. Seit der Gründung des Buchkinder Leipzig e.V. sind um die

486 Buchtitel entstanden. Diese Kleinstauflagen haben ihren Weg in die Bücherregale der Kinder, Erwachsenen und Buchläden gefunden. Auch online sind sie der Renner. Bei Facebook werden diese Bilder unter Freunden fleißig geteilt und geliked.

Nach dem Vorbild der Buchkinder Leipzig e.V. sind mittlerweile in verschiedenen Städten Deutschlands ähnliche Projekte entstanden, so beispielsweise in Dresden. In der Alten Feuerwache Loschwitz und auf der Wachsbleichstraße 22 in Friedrichstadt befinden sich die Werkstätten des Buchkinder Dresden e.V. – des Kooperationspartners des Buchkinder Leipzig e.V.

Ein Überraschungspaket der Buchkinder Leipzig verlosen wir übrigens im Rahmen unseres Kreuzworträtsels.



Diese kreativen und bunten Linoldrucke sind das Resultat der Schaffensprozesse (v.l.n.r.: Funny 8 Jahre, Nora und Emilia 7 Jahre sowie Hanna 7 Jahre © Buchkinder Leipzig e.V.).

Weitere Infos unter:
www.buchkinder.de und
www.facebook.com/Buchkinder

Der Speierling – ein Multitalent

Ein Baum mit vielen Facetten: Der Speierling ist vielseitig nutzbar und auch noch hübsch anzusehen.

Der Speierling oder auch Sperberbaum (*Sorbus domestica*) gehört mit seinen Früchten, die ein wenig an kleine Äpfel oder Birnen erinnern, zu den eher wenig bekannten Nutzpflanzen unserer Flora. Dabei war der Verwandte der Eberesche schon in der Antike eine geschätzte Speise und findet in der Volksmedizin seinen Einsatz als Mittel gegen Durchfall und Erbrechen. Letzterer Eigenschaft verdankt der Baum auch den Namen *Speierling*. Wirklich genießbar ist die Frucht aber nur im überreifen Zustand.

Die jungen Früchte werden bei der Herstellung von Apfelweinen zugesetzt, um diesen durch ihren hohen Gerbstoffgehalt Klarheit und eine eigene trockene Ge-

schmacksnote zu verleihen. Als Spezialität aus dem Frankfurter Raum wird z. B. der herbe Speierling-Wein gehandelt.

Eingemaischt und destilliert erfreut sich der Speierling als Wildobstbrand mit ganz eigenem Geschmack großer Beliebtheit unter Kennern.

Aber auch das dunkle Holz des Wildobstbaumes eignet sich aufgrund seiner schweren und harten Eigenschaften sehr gut zur Herstellung von Möbeln und findet seinen Einsatz im Werkzeug- und Musikinstrumentenbau.

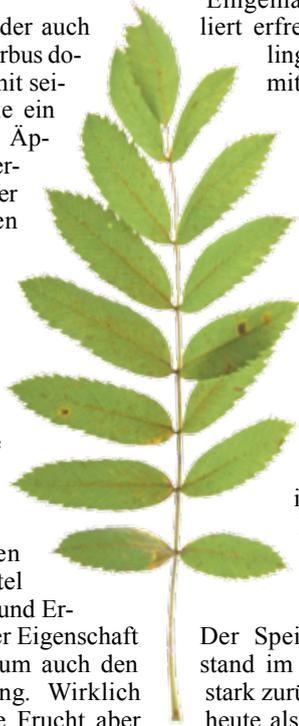
Schützenswert

Der Speierling, dessen Bestand im letzten Jahrhundert stark zurückgegangen ist, gilt heute als seltener und schützenswerter Baum. 1993 wurde er zum Baum des Jahres gewählt und ein Jahr später wurde der Förderkreis Speierling e.V. gegründet, welcher sich seither für den Schutz und Erhalt des heimischen Baumes einsetzt.

Weitere Infos unter: www.foerderkreis-speierling.de



Die Frucht des Speierlings sieht aus wie eine Kreuzung aus Apfel und Birne und doch gehört er zur Gattung der Ebereschen.



Kreative Karten

Seit dem ersten Erscheinen der Kelterei-Kundenzeitung gibt es eine goldene Regel: Walthers füllen ihre Saftpresse und im Gegenzug füllen die Leserinnen und Leser den Briefkasten und das E-Mail-Postfach der Kelterei. Auf den Postweg gebracht wird dabei stets das richtige Lösungswort des Kreuzworträtsels, welches in der letzten Ausgabe „Begeisterung“ lautete. Mit dabei ebenfalls: Kreative Postkartenmotive mit Menschen, Tieren und Landschaften, zum Teil auch Selbstgebasteltes und immer auch herzliche Worte für das Kelterei-Team. Danke an alle fleißigen Schreiberinnen und Schreiber!

Naturereignis, Mure	Schauspieleraufgabe	Mittel gegen Körpergeruch (Kw.)	einen Auftrag erteilen	Eingang, Öffnung	Abk.: Siedepunkt	kleiner Musikträger (Abk.)	Mix-becher	bereits als Nachlass erhalten	Ausruf des Schmerzes	leichter, offener Einspanner	Ältester	Abk.: Teilzahlung
							10	Tat-sachen-mensch				
inhaltslos, langweilig			Aktualisierung eines Programms	6				unterhaltsamer Zeitvertreib		Abk.: gezahlt		
					Aggregatzustand des Wassers	See-räuber			2		Ab-schluss-kante	Flug-ausbil-dungs-gerät
Blasinstrument		Abk.: Internat. Rotes Kreuz	Moral-begriff				and-ers; sonst, auch genannt			Vor-an-zei-gel, Nach-richt		
				An-sprache		zuge-teil-te Menge			4		Kf.: Ober-inspek-tor	Gebir-ges des Pami-r
besitzanzeigendes Fürwort	Baum-woll-stoff		heftige Abnei-gung		1	Platz, Ort		musika-lisches Bühnen-werk		Ver-dau-ungs-kanal		12
		5		den Zufall ent-scheiden lassen		Figur aus drei Noten				ein Bal-te		Gerät zur Boden-lo-ckerung
Bienen-züchter		kohlen-säure-haltiges Wasser	Strom zur Nordsee			11	eine der Gezei-ten			ge-här-tetes Eisen		
Abk.: Licht-schutz-faktor				arabi-scher Sack-mantel		Trauben-ernte				Christus-mono-gramm		Abk.: Int. Auto-mobil-Aus-stellung
Halb-edel-stein						ital. Artikel		Zeichen für Titan			Erdart	9
angebl. Körper-aus-strahlung			munter, ver-kehr-reich						7	Weber-kamm		
Ort der Winter-spiele 1998						ein Zu-schicken-der						8

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

Der Knobelspaß

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 30. September 2013, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse saftpresse@walthers.de. Unter den richtigen Einsendungen werden verlost:

- 1 x 1 Jahresvorrat Walthers Saft (12 x 3 l)
- 3 x 1 DVD „Das grüne Wunder“
- 1 x 1 Überraschungspaket des Buchkinder Leipzig e.V.

Die Gewinner werden schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

1 Jahresvorrat Walthers Saft:

• Sandra Mack aus Pirna

je 1 Winterpaket Walthers Saft:

- Helga Billwitz aus Thiendorf
- Anita Wagner aus Oberfrauendorf
- Alfred Herber aus Großenhain

Außerdem freuen sich über jeweils ein Buch von Gerald Hüther: Ronald Helbig aus Neukirch, Margitta Just aus Weinböhla, Frank Lange aus Freital, Hannelore Beinhoff aus Dresden, Familie Spitzer aus Coswig und Günther Hamman aus Pirna.

IMPRESSUM

• **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
 • **Redaktion:** Kirstin Walther (verantwortl.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
 • **Fotos:** RC Dresden; polyband; K. Walther; fotolia.com: romaneau, Joachim Opelka, Kzenon, Printemps, Marina Lohrbach, eyewave, Natika; istockphoto.com: Kalawin, UygurGeographic, CGissemann, alphacell, MCCAIG, aluxum
 • **Daten für den Obst- und Gemüsekalender:** regional-saisonal.de
 • **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden
 • **Druck:** Dresdner Verlagshaus Druck GmbH, Meinholdstr. 2, 01129 Dresden

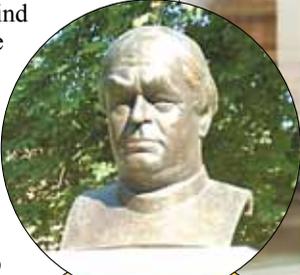
Körper, Geist und Seele im Einklang

Das allseits bekannte Wasserretreten ist nur eine Säule des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts von Sebastian Kneipp (1821–1897).

Vielleicht sind Sie selbst schon einmal in ein Kneipp-Becken gestiegen und wie ein Storch durchs kühle Wasser gewatet. Sicher sind Ihnen kalte Güsse und warme Wickel auch nicht unbekannt.

Die Wasseranwendungen, denen der bayrische Pfarrer Sebastian Kneipp (kl. Foto oben) im 19. Jahrhundert zu einem hohen Bekanntheitsgrad verhalf, gehören noch heute zu den zentralen Elementen einer sogenannten Kneippkur in anerkannten Kurorten. Und selbst in der heimischen Badewanne kann man Wassertreten!

Doch das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp umfasst noch einiges mehr: Zusammen mit den beschriebenen Wasseranwendungen gehören Vollwerternährung, maßvolle Bewegung, die Nutzung von Heilpflanzen und die sogenannte „Lebensordnung“ zu den Säulen des ganzheitlichen Ansatzes von Kneipp. Lebensordnung meint dabei zum Beispiel, dass jeder Mensch durch die bewusste Gestaltung aller Lebensbereiche die Balan-



Zu den Säulen des Gesundheitskonzepts von Kneipp gehören neben Anwendungen wie dem Wassertreten u. a. eine vollwertige Ernährung und die Nutzung von Heilpflanzen.

ce zwischen Spannung und Entspannung – also Stress und Ausgeglichenheit – erhalten oder wiederherstellen sollte. Kneippvereine, die es in vielen Orten Deutschlands gibt, bieten dazu zum Beispiel Yoga- oder Tai-Chi-Kurse an. Mit maßvoller Bewegung meint Kneipp vor allem Bewegung an der frischen Luft, die das Wohlbefinden stärkt – Radfahren und Wandern zum Beispiel. Kneipp war außerdem Verfechter des Barfußlaufens: In vielen Kneipp-

kurorten – aber nicht nur dort – gibt es daher sogenannte Barfußpfade, auf denen man seinen Füßen Gutes tun kann.

Essen frisch zubereiten

Eine vollwertige Ernährung, bei der die Nahrungsmittel möglichst naturbelassen und frisch sein sollen, trägt laut Kneipp ebenfalls zum Wohlbefinden bei. Sein Tipp: jedes Zuviel und jedes Zuwenig vermeiden. Die Nutzung von Heilpflanzen und Kräutern ist die fünfte Säule des

Kneipp'schen Gesundheitskonzepts und soll ebenfalls helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Neben Kneipp-Vereinen gibt es in Deutschland übrigens viele Einrichtungen wie Kindergärten, Schulen und Seniorenheime, die die Prinzipien von Sebastian Kneipp in ihren Alltag integrieren und damit die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärken.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/kneipp

Aroniasaft sorgt für Heiterkeit

Oft erhält die Kelterei Walther Anrufe, die auf beiden Seiten für herzliches Lachen sorgen. Manchmal dreht es sich dabei allerdings um ein ganz schön durchschlagendes Thema: den Aroniasaft und seine Wirkung auf den Darm. Manche Kunden, die erstmals Aroniasaft von Walthers bezogen haben, wissen nicht, dass er in Maßen genossen werden sollte. Nimmt man zu viel zu sich, regt er nämlich die Verdauung recht stark an ... Dann



wollen die Kunden am Telefon natürlich wissen, ob mit dem Saft alles in Ordnung ist. Für die „beschleunigte“ Verdauung gibt es dann fantasiovoll Beschreibungen. Oder aber die Kundschaft nennt das Kind ganz direkt beim Namen. Das löst oft Heiterkeit auf beiden Seiten des Telefons aus. Die Kelterei-Mitarbeiter können natürlich auch weiterhelfen: Aronia-Saft sollte in Maßen getrunken werden. Walthers Verzehrempfehlung lautet: 100 Milliliter pro Tag.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/aroniasaft

Einzigartige Entdeckungsreise durch den Wald

Der Film „Das grüne Wunder – Unser Wald“ zeigt spektakuläre Bilder aus der deutschen Natur.

Sechs Jahre Drehzeit, 100 Nächte im Tarnzelt, 70 Drehorte in Deutschland, Österreich und Dänemark und 250 Stunden Filmmaterial sind die Basis für einen faszinierenden Einblick in das Ökosystem Wald. Der renommierte Naturfilmer Jan Haft hat mit „Das grüne Wunder – Unser Wald“ im September 2012 einen Film in die Kinos gebracht, der zu einer einzigartigen Entdeckungsreise durch den bekanntesten, schönsten und vielfältigsten heimischen Lebensraum einlädt. Der Dokumentarfilm rückt sowohl die Pflanzen- als auch die Tierwelt in den Blickpunkt und zeigt, wie sehr Flora und Fauna miteinander



Wir kennen ihn alle: den heimischen Wald. Und doch haben wir längst nicht alles gesehen. Ungewöhnliche Einblicke in diesen Lebensraum bietet der Film „Das grüne Wunder – Unser Wald“.

in Verbindung stehen und wie jede Pflanze und jedes Tier dazu beitragen, das Ökosystem Wald zu erhalten. Besonders beeindruckend: Das Team um Jan Haft hat nicht nur Bilder von vertrauten Tierarten wie Wildschwein oder Fuchs eingefangen, sondern auch das Verhalten kleinerer Waldbewohner wie Schillerfalter, Rote Knotenameise und Hirschkäfer eingefangen. Mit wissenschaftlicher Exaktheit erzählt wird der Film von Schauspieler Benno Fürmann.

Nach dem erfolgreichen Kinostart im vergangenen Jahr ist der Film „Das grüne Wunder – Unser Wald“ mittlerweile auch auf DVD und Blu-Ray erschienen. Drei DVDs verlosen wir übrigens im Rahmen unseres Kreuzworträtsels.

Weitere Infos unter:
www.dasgruenewunder-derfilm.de



Ein beliebtes Ausflugsziel in Tharandt: Die Burgruine erhebt sich eindrucksvoll über dem Ort.



Brigitt Reuter ist die Pächterin des Bahnwärterhäuschens. Ihre selbstgebackenen Kuchen sind ein echter Geheimtipp.



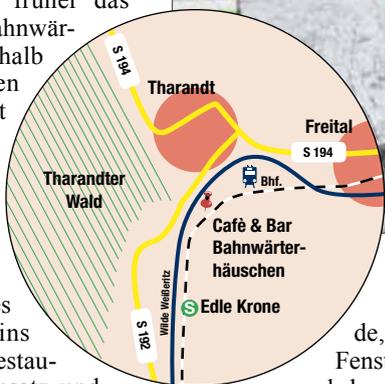
Das Bahnwärterhäuschen in der Nähe des Tharandter Bahnhofes hat freitags, an Wochenenden und feiertags geöffnet.

Ein Ort zum Genießen und Wohlfühlen

Der Tharandter Wald bietet viele Wander- und Ausflugsmöglichkeiten. Wer eine Rast einlegen möchte, ist im Bahnwärterhäuschen in Tharandt gern gesehen.

Tharandt ist für viele Wanderungen und Radtouren der perfekte Ausgangspunkt. Im Ort selbst gehören die Burgruine und der Forstbotanische Garten zu den beliebten Ausflugszielen. Seit fünf Jahren lockt außerdem ein kleines Idyll in der Nähe des Tharandter Bahnhofes vor allem Spaziergänger, Wanderer und Radfahrer, aber auch Studenten aus der nahegelegenen Forstwissenschaftlichen Fakultät der TU Dresden an.

Das Café, das früher das Wohnhaus des Bahnwärters war und deshalb den naheliegenden Namen trägt, hat Pächterin Brigitt Reuter zusammen mit ihrem Lebensgefährten Jon, zahlreichen Freunden und der Unterstützung eines Tharandter Vereins zwei Jahre lang restauriert. Mit viel Einsatz und viel Liebe zum Detail gelang es ihnen, das auch von der Flut 2002 in Mitleidenschaft gezeichnete Häuschen zu einem Blickfang zu machen: Die rote Fassa-



Ein Idyll: Seit 2008 ist das Bahnwärterhäuschen in Tharandt Café und Bar. Auch kulturelle Veranstaltungen wie Konzerte und Lesungen finden hier statt.

de, die gelben Fensterrahmen und der großzügige Garten mit vielen Sitzgelegenheiten haben schon so manchen vorbei eilenden Wanderer zu einer Rast bewegt. Innen zeigt sich das Bahnwärterhäuschen über

zwei Etagen urig-gemütlich. „Ich wollte schon immer einen Ort zum Wohlfühlen schaffen“, sagt Brigitt Reuter über ihre Motivation, so viel Energie in das Projekt zu stecken. Ein Ort zum Wohlfühlen ist das Bahnwärterhäuschen geworden – und ein

Ort zum Genießen: Wer es sich hier bequem macht, kommt in den Genuss frisch zubereiteter herzhafter Snacks und selbstgebackener Kuchen der Pächterin, die viele Zutaten aus ökologischem Anbau verwendet. Der Saft, der im Bahnwärterhäus-

chen ausgeschenkt wird, kommt übrigens aus Arnsdorf. Brigitt Reuter hat sich für die Kellerei Walther entschieden, weil sie Wert auf regionale Produkte legt.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.cafe-tharandt.de

Das ist der richtige Stoff für die Alte



Was hat sie sich denn da wieder einfallen lassen? Vielleicht sollte man der Hexe Baba Jaga doch keine Saftboxen zum Spielen geben?

Dieses Weib hat wirklich schon so ziemlich alles ausprobiert! Über Jahrhunderte hat sich die verrückte Hexe Baba Jaga mit Räubern und allerlei versoffenem Gesindel nur die härtesten Sachen hinter die Binde gekippt.

Die Sauferei ist natürlich nicht spurlos an ihr vorübergegangen, wie man unschwer erkennen kann. In ihrem hohen Alter will die Hexe nun etwas kürzer treten und setzt bei ihren Saufgelagen auf alkoholfrei! „Von Wodka musste ich immer so fürchterlich aufstoßen, das war bei einem romantischen Date natürlich selbst mir etwas unangenehm“, gibt das Lotterweib mit einem süffisanten Lachen zum Besten. „Ich habe den Stoff gefunden, der richtig durchzieht, neue Lebensgeister in mir weckt und trotzdem be-

kömmlich ist: Saft! – Am liebsten den aus dem Nest bei Dresden, bei Walthers brauen sie das Gesöff.“ Sprach's, stapelte eine Reihe leerer Saftboxen zum Turm auf – und stellte noch mehr Unsinnvolles damit an. Zu sehen gibt's das Ganze unter www.walthers.de/babajaga. Und weil die Alte Langeweile hatte, hat sie auch gleich noch ein Bilderrätsel daraus gemacht. „Hab' der Chefin von dem Laden ein Saftabo für ein ganzes Jahr aus dem Kreuz geleiert. Das könnt ihr gewinnen, ihr Saftnasen!“, verrät Baba Jaga.

In Kürze hat sich's aber mit der Langeweile für die verrückte Alte: Am 12. Juli um 19:30 Uhr steht sie wieder auf der Bühne – in „Die Hexe Baba Jaga und Zar Wasserwirbel“ beim „Dresdner Sommer“ auf dem Konzertplatz Weißer Hirsch. Dort wird vom 1. bis zum 10. August übrigens auch noch einmal das Theaterstück „Spuk unterm Riesenrad“ gezeigt. Ohne Baba Jaga, aber natürlich mit den Spukfiguren Riese, Hexe und Rumpelstilzchen.

Mitmachen bei Baba Jagas Bilderrätsel:
www.walthers.de/babajaga

Infos zum Dresdner Sommer:
www.dresdner-sommer.de