

SAFT PRESSE



THEMEN DIESER AUSGABE: Hirschweihnacht – Auf dem Konzertplatz Weißer Hirsch erlebt man Filmklassiker und Adventsfeuer: Seite 2
Lohnmost – Die Kelterei blickt auf eine gute Erntezeit zurück: Seite 2 | Glühwein – Auch an der Ostsee trinkt man Glühwein aus Arnsdorf: Seite 3

Freude: Dünger fürs Gehirn!

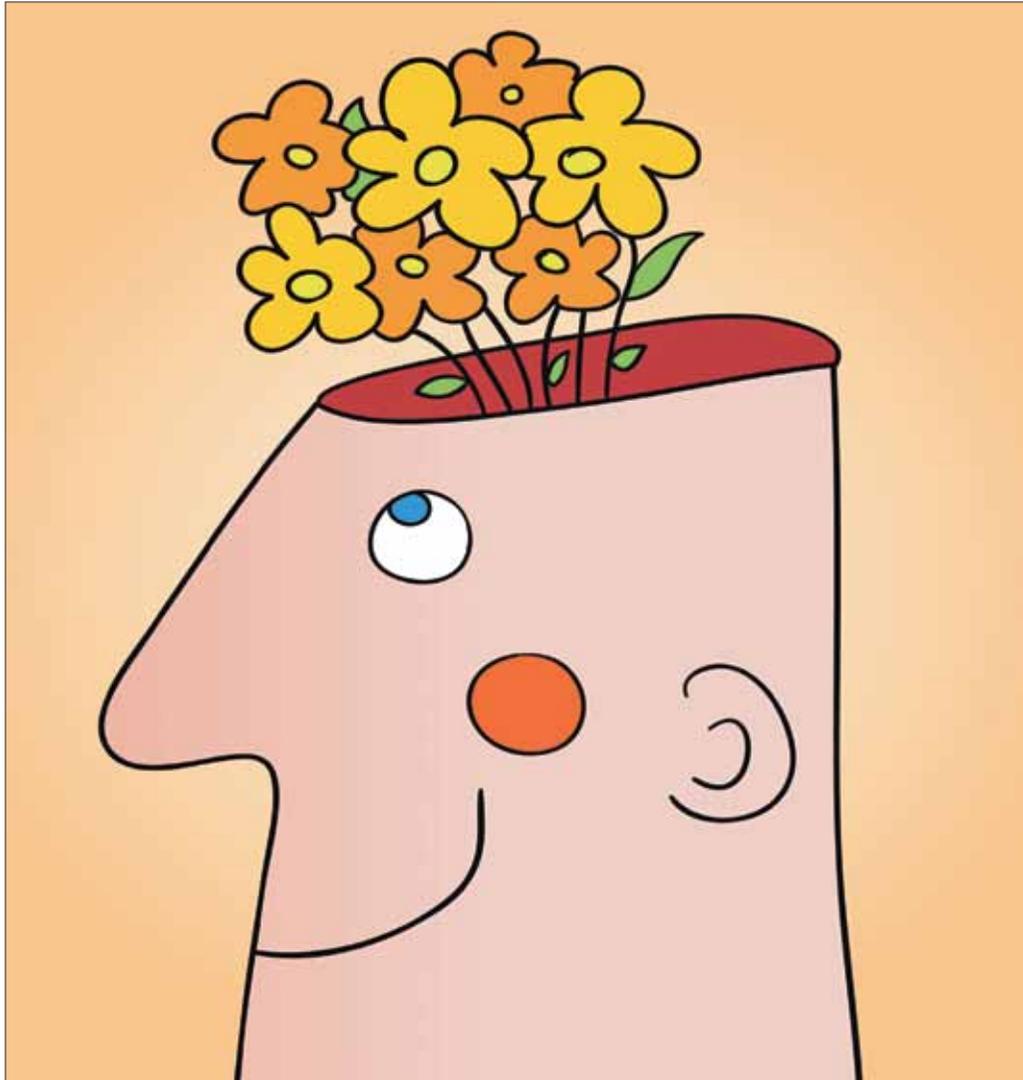
Wer sich für etwas begeistern kann, dessen Gehirn entwickelt sich weiter. Verborgene Potenziale entfalten sich dabei. Deshalb sollte die Begeisterungsfähigkeit von Menschen gehegt und gepflegt werden.

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther gibt seit vielen Jahren in Büchern, Interviews und Vorträgen Anregungen für die Reaktivierung der Begeisterungsfähigkeit, die vielen Menschen im Laufe ihres Lebens abhanden gekommen ist. Meist zeichnet der Forscher dabei zunächst ein eher trauriges Bild: Wir bewegen uns auf eingefahrenen Bahnen, funktionieren nur noch und zementieren eine Kultur, in der die Zunahme von Burn-out und Depressionen zeigen, dass wir nur Ressourcen ausnutzen, statt unentdeckte Potenziale reifen zu lassen.

Neue Wege einschlagen

Dass aber in vielen Menschen mehr steckt, als sie selbst und andere glauben, macht Gerald Hüther in seinen Publikationen auf anschauliche Art und Weise deutlich: Das Gehirn des Menschen lässt es zu, eingefahrene Bahnen zu verlassen. Wer sich für etwas begeistert, der kann neue Erfahrungen machen und bisher unentdeckte Potenziale entfalten.

Lesen Sie weiter ab Seite 4



Nichts bleibt, wie es ist: Das Gehirn entwickelt sich das ganze Leben lang weiter. Darin liegt die Chance, unentdeckte Potenziale zu entfalten.

Ein herzliches Hallo aus Arnsdorf, liebe Leserin und lieber Leser,

ehe man sich versieht, ist das Jahr schon wieder fast rum und ich freue mich deswegen ganz besonders, dass Sie trotz der inzwischen ja leider eher hektischen als besinnlichen Adventszeit unsere SaftPresse in den Händen halten.

Bei dieser Ausgabe bin ich mehr als sonst gespannt, ob sie Ihnen gefällt und Sie vielleicht sogar ein bisschen zum Nachdenken anregt. Denn wir haben dieses Mal einen regelrechten Themenschwerpunkt, der aber eher zufällig ganz wunderbar zur Fortführung eines Themas der letzten Ausgabe geführt hat. An dieser Stelle muß ich deshalb auch mal ein ganz großes Lob und ein noch größeres Dankeschön an die lieben Leute der Redaktionsagentur Haas in Dresden loswerden, die, nachdem wir jedes Mal die Themen festgelegt haben, für die Texte und Fotos zuständig sind. Dieses Mal war das besonders knifflig,

weil ich erst nach dem Festlegen der Themen drei Bücher des Hirnforschers Gerald Hüther gelesen und viele Vorträge und Audiodateien angehört habe. Das hat mich so dermaßen begeistert und beschäftigt, dass ich den Plan noch mal umgeworfen habe.

Aber wie Sie hoffentlich sehen bzw. lesen, hat sich der kurzfristige Themenwechsel gelohnt und ich bin überglücklich über diese Ausgabe. Ich wünsche mir ganz doll, dass Sie dieses Thema ähnlich spannend finden, wie ich und inzwischen auch viele meiner Bekannten und Freunde, denn es hat mir regelrecht die Augen geöffnet. Plötzlich verstehe ich so viele Dinge: Warum wir so (geworden) sind, wie wir sind. Warum wir manchmal so unglücklich sind, obwohl wir alles und mehr haben, um gut leben zu können. Warum wir uns so oft nach Nähe sehnen und sich trotzdem schein-



bar alle immer mehr voneinander entfernen. Warum wir manchmal Angst haben und wofür das gut sein kann. Warum manche Menschen so schwierig zu sein scheinen und wie man besser damit umgehen kann, ohne sich selbst zu vergessen. Wie es auf Arbeit und mit den Kollegen und Chefs wieder angenehmer werden kann, bei der vielen Zeit, die wir dort

verbringen. Warum wir fast alles vergessen, was wir in der Schule gelernt haben und wie wir und unsere Kinder besser und nachhaltiger unsere Potenziale entfalten könnten. Alle diese Antworten habe ich für mich in diesen letzten Wochen gefunden und hoffe, ich kann Ihnen mit dieser SaftPresse auch ein bisschen „Appetit“ darauf machen. So abgedroschen es auch klingen mag – die Antwort auf diese und andere Fragen scheint tatsächlich in jedem von uns selbst zu schlummern und jetzt, wo ich das endlich verstehe, fühle ich mich viel besser und freue mich schon richtig auf das kommende Jahr, in dem ich viel ändern möchte.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles, alles Liebe und viel Freude beim Lesen unserer Winter-SaftPresse.

Ihre Kirstin Walther

Schneeflocken



Ohne Schnee macht Winter nur halb so viel Spaß. Aber wie entsteht sie eigentlich, die weiße Pracht?

Seite 2

Mongolei



Walther's Saft gibt es jetzt auch in den Supermärkten Ulaanbaatars, der Hauptstadt der Mongolei.

Seite 6

Cranberry



Die „Großfrüchtige Moosbeere“ aus Nordamerika ist auch in unseren Breiten keine Unbekannte mehr.

Seite 7

Saftrelikte



Leser haben Erinnerungsstücke aus der Vergangenheit der Kelterei Walther gefunden.

Seite 7

Schneeschuhe



Wandern durch den Winterwald: Schneeschuhe ermöglichen entspannte Touren abseits der Skipisten.

Seite 8

Hirschweihnacht



Adventsfeuer und Filmklassiker erwarten Sie an der Konzertmuschel.

Auch in diesem Jahr lohnt sich an den Adventssonntagen ein Ausflug zum Konzertplatz in der Dresdner Heide. Auf dem von Gourmetkoch Stefan Hermann im Jahr 2009 wiederbelebten Areal auf dem Weißen Hirsch können sich Besucher immer sonntags auf ein weihnachtliches Programm für die ganze Familie freuen. Das Team des „bean & beluga“ hat sich mit dem Hirsch-Kino und einem großen Adventsfeuer, das von 14 bis 19 Uhr lodern wird auch in diesem Jahr etwas Besonderes einfallen lassen. Gezeigt werden die winterlichen Filmklassiker „3 Haselnüsse für Aschenbrödel“ (9.12.) und „Die Feuerzangenbowle“ (23.12.). Neben Weihnachtsprogramm warten Winzer-Gewürzwein, Apfel-Quitten-Punsch von Walthers, Suppen, „bean & beluga“-Bratwurst und Patisseriespezialitäten darauf, probiert zu werden.

Für den 16.12. heißt das Motto „Hirschweihnacht mit Freunden“: Gemeinsam mit der Schaubäckerei Scheinert und der Fleischerei Müller wird zum Adventsschlemmen eingeladen. Dazu liefert die Jindrich Staidel Combo am Adventsfeuer die musikalische Untermalung.

Weitere Infos unter:
www.bean-and-beluga.de/Konzertplatz.html

So entsteht die weiße Pracht

Zu einem richtigen Winter gehört selbstverständlich auch ordentliches Schneegestöber. Aber wie entsteht eigentlich Schnee?

Wenn im Winter Wolken übers Land ziehen, dann ist die Hoffnung bei vielen Kindern groß, dass bald Schneeflocken zur Erde tanzen. Dazu braucht es auch eigentlich nicht viel: Im Inneren der Wolken herrscht bei Temperaturen jenseits von $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ genau das, was ein Eiskristall zum Wachsen braucht. Der bei diesen Temperaturen stark unterkühlte Wasserdampf benötigt lediglich einen Kristallisationskeim wie beispielsweise Staub. An diesem lagern sich die Wasserteilchen an und gefrieren. Aufgrund der besonderen Eigenschaften der Wassermoleküle entsteht eine sechseckige Wabenstruktur, an der sich die Grundform des Schneekristalls orientiert: Es formt sich ein sechseckiges Eisplättchen.

Temperatur und Luftfeuchtigkeit bestimmen nun die weitere Gestalt des Kristalls. Bei tieferen Temperaturen entstehen bevorzugt Prismen, bei höheren hingegen sechsarmige Sterne, die Dendriten. In der Wolke durchlaufen die Schneekristalle nun unterschiedliche Temperatur- und Luftfeuchtezonen. So wachsen die Schneekristalle ganz individuell. Die charakteristischen Ausbildungsformen können einander dabei überlagern.

Für jeden



Viele einzelne Kristalle formen die Winterlandschaft, in der vor allem Kinder so gerne herumtollen.

Schneekristall ist sein Weg durch die Wolke einzigartig, deshalb gleicht auch kein Kristall dem anderen (weitere Fakten für Zahlenjongleure im Kasten). Insbesondere an den Ecken lagern sich verhältnismäßig mehr Wasserteilchen an, da diese für

die Umgebungsteilchen leichter zu erreichen sind. So wachsen die Ecken schneller als die Kanten. Das Größenwachstum der Kristalle findet ein Ende, wenn sie zu schwer für die Wolke geworden sind und aus ihr heraus zur Erde fallen.

Der Wind verwirbelt die Kristalle auf ihrem Weg zur Erde, dabei verhaken sie sich oder frieren aneinander fest. Die Schneeflocken entstehen.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/schnee

Jeder Kristall folgt einem einzigartigen Bauplan



Ein durchschnittlicher Schneekristall enthält 10^{18} Wassermoleküle. Dabei ist eines von 5000 Wasserstoffatomen ein Deuterium-Atom (ein natürliches Isotop des Wasserstoffs) und jedes 500ste Sauerstoffatom ebenfalls ein Isotop. Daraus ergibt sich, dass allein 10^{15} Wassermoleküle andere Charakteristika aufweisen als der Rest. Diese „Sonderlinge“ sind willkürlich im Kristall verteilt und geben ihm sein einzigartiges Aussehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Kristalle also exakt dem gleichen Bauplan folgen ist sehr, sehr, sehr ... gering!

Wilson Bentley (1865–1931) fotografierte zeit lebens mehr als 5000 Schneekristalle. Sein 1931 veröffentlichtes Buch „Snow Crystals“ enthält mehr als 2.400 seiner Fotos. Die abgebildeten Kristalle fotografierte Bentley im Jahr 1902.

Erfolgreiche Lohnmostsaison

In diesem Jahr lieferten die Kleingärtner aus der Region so viel Obst in die Kelterei wie schon lange nicht mehr.

Erfahrungsgemäß geht in Sachen Obsternte etwa alle acht Jahre die Post ab und die Erträge fallen extrem gut aus. Dass es in diesem Jahr wieder so weit war, konnte man am Andrang bei der Lohnmostannahme in der Kelterei Walther erkennen. Hier bildeten sich bei der Anlieferung von Äpfeln, Birnen, Quitten und Co. besonders lange Schlangen.

Viel zu tun also – für alle Kleingärtner, die die reichen Erträge geerntet haben und für die Kel-



Besonders die Apfelernte konnte sich in diesem Jahr sehen lassen. Die Lohnmostsaison ging deshalb früher zu Ende als sonst.

tereimitarbeiter, die das Obst entgegennehmen. Unter den „Lohnmostern“ waren in diesem Jahr auch viele „Neue“, also Kleingärtner, die ihr Obst erstmals in die Kelterei Walther brachten und es hier gegen Saft eintauschten. Dafür wurde das mitgebrachte Obst gewogen und das Gewicht dann nach den aktuellen Umtauschsätzen in Saft-Liter umgerechnet. Die Obstlieferanten konnten ihren Saftanspruch entweder sofort einlösen oder zu einem späteren Zeitpunkt ihrer Wahl.

Volle Lager

Sowohl die generell gute Ernte als auch die Zunahme der An-

zahl an „Lohnmostern“ haben dazu geführt, dass die Kelterei in diesem Jahr früher als sonst die Grenzen ihrer Lagerkapazitäten erreicht hat. Die Lohnmostsaison ging deshalb ebenfalls früher zu Ende als in den Vorjahren.

Volle Lager bedeuten natürlich auch: Es kann richtig viel Saft produziert werden, und zwar aus regionalen Rohstoffen, wofür die Säfte der Kelterei Walther von den Kunden eben auch besonders geschätzt werden.

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/lohnmost

Die Glühweinsaison ist eröffnet

Wenn's kalt wird, wärmt Glühwein von innen. Der von Walthers wird jetzt sogar an der Ostsee getrunken.

Den Weihnachtstreff vor dem Café Kai in Heiligenhafen, einer Kleinstadt an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins, bereichern in diesem Jahr Leckereien aus dem sächsischen Arnsdorf: Café- und Restaurant-Inhaber Kai Huckfeldt hat insgesamt reichlich 1000 Liter klassischen roten Glühwein, Apfel-Zimt-Glühwein und alkoholfreien Apfel-Quitten-Punsch für Kinder aus der Kelterei Walther geordert.

Auf der Suche nach einem neuen Lieferanten, der das Wintergetränk Glühwein in hoher Qualität anbietet, war er bei der Recherche im Internet auf Walthers gestoßen. Kai Huckfeldt orderte zunächst einige Glühweinboxen zum Probieren und ließ sich von der Qualität aus Sachsen überzeugen. Die Gäste seines Weihnachtstreffs genießen Bratwurst, Waffeln und viele andere weihnachtlich-kulinarische Leckereien deshalb nun zusammen mit den wärmenden Getränken aus der Kelterei Walther.

Hochgenuss trotz Ernteausfall bei Trauben

Dabei war es für die Kelterei in diesem Jahr gar nicht so leicht, die gewohnte hohe Qualität insbesondere beim klassischen Glühwein zu halten. Grund dafür war die verhältnismäßig schlechte Trau-



Winterzeit ist Glühweinzeit: Die Kelterei Walther bietet ihren Kunden neben dem klassischen roten Glühwein auch Apfel-Zimt-Glühwein und alkoholfreien Apfel-Quitten-Punsch.



Kai Huckfeldt (l.) hat für den Weihnachtstreff vor seinem Café Kai im Ostseeort Heiligenhafen Glühwein aus der Kelterei Walther geordert. Die Qualität aus Sachsen hat ihn überzeugt.

benerte. Mit einigem Mehraufwand konnte dennoch Qualitätsrotwein eingekauft werden, der in der Kelterei zusammen mit Gewürzen wie Zimt und Nelken sowie Auszügen aus Zitrusfrüchten

zum leckeren Walthers Glühwein verarbeitet wurde.

Für den Apfel-Zimt-Glühwein und den Apfel-Quitten-Punsch dagegen standen der Kelterei Walther in diesem Jahr dagegen

wirklich genügend Rohstoffe zur Verfügung: Der guten Apfelerte sei Dank!

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/kai

Hier gibt's Walthers Saft

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, 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. Die Lieferung erfolgt ganz bequem zu Ihnen nach Hause.

amazon.de

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



Shop-Suche und Webshop:
www.saftboxen.de

Wenn die Saftbox zum Weihnachtsgruß wird

Zwei Arnsdorfer Unternehmen schenken ihren Geschäftspartnern ungewöhnliche Saftboxen zum Fest.

Bereits zum 3. Mal schickt die Blitzschutzbau Richard Müller GmbH in der Weihnachtszeit rund 200 Glühwein- bzw. Super-7-Saft-Boxen auf den Weg zu Kunden und Geschäftspartnern. Versehen sind die Boxen mit Grußaufklebern des Unternehmens, die der Gestaltung der jeweiligen Boxen angepasst sind. Die Rückmeldung der Beschenkten über das Präsent aus der Region, das sich sogar gleich bei der Firmenweihnachtsfeier einsetzen lässt, ist durchweg positiv.

Ähnliches darf auch die FB-AUFZÜGE GmbH & Co. KG, ebenfalls mit Sitz in Arnsdorf, erwarten: Das Unternehmen verschenkt in diesem Jahr erstmals Saftboxen der Kelterei Walther. Damit will man weg



Hier bringt der Weihnachtsmann Saftboxen: Die FB-AUFZÜGE GmbH & Co. KG verschenkt die Boxen mit selbstkreiertem Dachaufsatz.



Die Blitzschutzbau Richard Müller GmbH fertigte Grußaufkleber im Saftboxendesign an.

vom klassischen Standardweihnachtsgeschenk aus dem Werbekatalog, wie es viele Unternehmen nutzen, und zugleich mit einem regionalen Produkt, das man selbst kennt und schätzt Freude bereiten.

Heiko Thomas, einer der Geschäftsführer der FB-AUFZÜGE GmbH & Co. KG hat sich dabei auch noch etwas Besonderes einfallen lassen: Er hat für die Saftbox ein „Dach“ mit Traggriff kreiert, in dem noch ein

weiteres kleines Präsent versteckt werden kann. Die Dresdner Künstlerin Anne Ibelings hat den Kartonaufsatz mit Illustrationen versehen.

Was das Unternehmen ins „Dach“ der Saftbox packt, kann an dieser Stelle natürlich nicht verraten werden – ein bisschen Heimlichkeit gehört zur Weihnachtszeit schließlich dazu!

Weitere Infos unter:
www.walthers.de/weihnachtsbox

Werde, was du sein könntest: Ein Ausflug in die Neurobiologie

Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen, dass Menschen zeitweilig in der Lage sind, unentdeckte Potenziale zu entfalten. Für den Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther ist diese Potenzialentfaltung ein Weg, um menschlichen Gemeinschaften neue Impulse zu geben. Doch damit wir uns begeistern können, braucht es Verbundenheit und das Gefühl, wachsen zu können.

Hüther ist überzeugt davon, dass jeder Mensch mehr sein könnte, als er derzeit ist und dass mehr in jedem Menschen steckt, als er selbst und andere glauben. Doch wir alle sind zunächst einmal so, wie wir sind – mit allen Stärken und Schwächen. Verantwortlich dafür sind vor allem die Erfahrungen, die wir von Geburt an mit den Menschen machen, die uns nahe stehen – also meist Eltern und Großeltern, von denen wir vieles lernen, was für das Leben nötig ist. Diese Erfahrungen, die man mit nahestehenden Menschen macht, sind mit Emotionen verbunden und deshalb werden sie

im Gehirn fest verankert. Aus diesem Grund nennt Gerald Hüther das Gehirn auch „Sozialorgan“.

Die emotionalen Zentren im Gehirn werden auch angeregt, wenn etwas mit Begeisterung getan wird, weil es demjenigen, der es tut, wichtig ist. Auch dann entstehen Verschaltungen im Gehirn, die uns zu dem machen, was wir sind. Bei Kindern ist die Begeisterungsfähigkeit am größten: Zwanzig bis fünfzig Mal am Tag erlebt ein Kind laut Hirnforscher Gerald Hüther Begeisterungstürme. Begeisterung entsteht, wenn etwas für besonders bedeutsam gehalten wird. Und

Der „Vater“ der Begeisterung

Themenschwerpunkt dieser SaftPresse ist ein Blick darauf, wie Menschen mittels Begeisterung unentdeckte Potenziale entfalten können. Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther beschäftigt sich als Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen & Heidelberg/Mannheim mit der Frage, was Menschen brauchen, um die in ihnen angelegten Potenziale entfalten zu können. Wie das gelingen kann, beschreibt er anschaulich in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“ (kl. Foto).

Gerald Hüther studierte Biologie und Neurobiologie in Leipzig, bevor er 1988 in Göttingen habilitiert wurde. Begonnen hat er seine wissenschaftliche Tätigkeit auf dem Gebiet

der experimentellen Neurobiologie. Im Laufe der Zeit rückten jedoch „praktischere“ Gesichtspunkte in das Zentrum seines Interesses. So ist er auf der Suche nach dem „Geheimnis des Gelingens“, wie er selbst sagt und lässt Leser und Zuhörer über Bücher und Vorträge daran teilhaben.

Gerald Hüthers Buch „Was wir sind und was wir sein werden“ verlost die Kelterei Walther fünf Mal unter den Lesern der SaftPresse. Einfach bis zum 22.12.2012 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Buchverlosung“ an saftpresse@walthers.de bzw. an Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf senden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden benachrichtigt.

Weitere Infos unter: <http://www.gerald-huether.de>



Das menschliche Gehirn ist in der Lage, immer neue Verknüpfungen zu bilden – nicht nur im Kindesalter. Das geschieht zum Beispiel, wenn man sich mit Begeisterung neuen Dingen zuwendet. Es kann uns so gelingen, unentdeckte Potenziale zu entfalten. Dafür braucht es Räume, in denen man so akzeptiert wird, wie man ist.

das ist bei kleinen Kindern natürlich eine ganze Menge, weil für sie eigentlich alles neu und damit bedeutsam ist.

Bindung als Grunderfahrung

Voraussetzung für diese Begeisterungsfähigkeit – für Entdecker- und Gestalterfreude, wie Gerald Hüther es nennt – ist, dass Menschen Bindung, Freiheit und Rückhalt sowie das Gefühl zu wachsen empfinden können. Dies alles kennen wir aus dem Mutterleib und diese Erfahrungen sind fest im Gehirn verankert. Wir seh-

nen uns dann auch danach, wenn wir auf die Welt gekommen sind und aufwachsen. Bindung bedeutet auch, dass man so akzeptiert wird, wie man ist und niemand versucht, uns „umzustricken“. Das „umgestrickt werden“ passiert aber gerade auch durch Erfahrungen, die man mit nahestehenden Personen macht und die ebenfalls mit Emotionen verbunden sind – negativen in diesem Fall. Wenn zum Beispiel ein Kind seinem Bewegungsdrang nachgeht, darin aber von seinen Eltern gehemmt wird, indem sie das Kind maßregeln, verankert sich



Kinder begeistern sich für viele Dinge. Davon können sich Erwachsene einiges abschauen.

auch diese Erfahrung im Gehirn: Das Kind schränkt seinen Bewegungsdrang ein, obwohl er eine wichtige Grunderfahrung ist, weil seine Eltern ihm dieses Vorbild geben und es „dazugehören“ will. Es gäbe viele Beispiele mehr, wie solche Erfahrungen – nicht nur im Kindesalter – gemacht werden.

Ersatzbefriedigungen

Folge solcher Erfahrungen, die uns nicht so sein lassen, wie wir sein könnten und die uns nicht das Gefühl geben, wachsen zu können und verbunden zu sein, ist die Suche nach Ersatzbefrie-

digungen. Übermäßiger materieller und medialer Konsum, der Konsum von Alkohol und anderen Drogen, aber auch die Ausübung von Macht oder die Selbstknechtung, um von anderen akzeptiert zu werden sind solche Ersatzbefriedigungen. Doch dadurch erlangt man das Gefühl von Verbundenheit und Wachsen können nicht zurück. Ersatzbefriedigungen helfen uns nicht dabei, so zu werden, wie wir sein könnten, weil wir damit eingefahrene Bahnen nicht verlassen und fest im Gehirn verankerte Erfahrungen nicht überwinden können.

Wieder Begeisterung erleben

Es sollten also Räume geschaffen werden – in der Familie, in der Schule, in Unternehmen und in anderen Gemeinschaften –, die es uns zunächst erlauben, so zu sein, wie wir sind und in denen wir auch andere so nehmen, wie sie sind. Und zwar ohne bestimmte Dinge tun zu müssen – wie zum Beispiel im Arbeitsleben oder in der Schule permanent Druck auszuüben beziehungsweise uns unter diesen Druck zu begeben –, um dazuzugehören und akzeptiert zu werden. Dann gelingt es gemeinsam, sich für etwas Neues zu begeistern und wieder glücklicher zu werden. Dann können wir die in uns angelegten Potenziale auch entfalten, weil wir das, was wir tun, mit Begeisterung tun und sich damit wieder neue Verschaltungen im Gehirn bilden, die uns dann doch noch zu dem machen, was wir sein könnten.

Weitere Infos unter: www.walthers.de/neuro

Ein Beispiel für Begeisterung im Arbeitsleben

Die brasilianische Firma Semco beschreibt seit Ende der 1980er Jahre einen wirtschaftlichen Erfolgsweg, der nicht nur auf dem südamerikanischen Kontinent seinesgleichen sucht, sondern weltweit. Semco ist in vielen Branchen tätig: Die Geschäftsfelder erstrecken sich von der Herstellung von Industrieequipment und Backmaschinen über Facilitymanagement bis hin zu Umweltberatung. Morgen kann schon ein weiterer Geschäftszweig hinzukommen. Denn Geschäftsführer und Mehrheitseigentümer Ricardo Semler möchte seine Angestellten nicht durch starre Vorgaben in ihrer Schaffenskraft einschränken.



Er übernahm die Firma 1982 von seinem Vater und nachdem er sich selbst bis an den Rand der Belastbarkeit gebracht hatte, schlug er einen radikalen Umstrukturierungskurs ein. Semco wurde zum wohl demokratischsten Unternehmen der Welt. Der Erfolg gab Ricardo Semler Recht: Der Umsatz stieg von 4 Millionen US-Dollar im Jahr 1982 auf 212 Millionen 2003, die Mitarbeiterzahl wuchs von 90 auf rund 3.000.

Das Modell: Bei Semco wählen die Mitarbeiter ihre Vorgesetzten selbst aus – eine Personalabteilung gibt es nicht. Außerdem bestimmen die Beschäftigten eigenständig über Arbeitszeiten, Gehälter und auch darüber, ob sie von zu Hause aus oder im Büro arbeiten. Geschäftspläne gibt es bei Semco nicht, Hierarchien sind ebenso kaum vorhanden, dafür sind aber die Bilanzen für alle einsehbar. Zudem entscheiden die Mitarbeiter per Abstimmung, wie die Gewinne aufgeteilt werden. Das Resultat: Die Mitarbeiter haben eine ausgeglichene Balance zwischen Privatleben und Beruf gefunden. Sie nehmen sich mehr Zeit für Privates, zeigen aber auch ungewöhnlich großen Einsatz und außergewöhnliche Leistungen im Beruf – gerade weil sie die Freiheit haben, ihre Arbeit selbst zu gestalten. Das Prinzip, das dahinter steckt: Wenn sich Menschen frei entfalten können, sind sie in der Lage, ihre Potenziale optimal einzubringen.

Ein Netzwerk, das den Kulturwandel voranbringen möchte – mit Rat und Tat

Die Initiative „Kulturwandel in Unternehmen und Organisationen“ ist eine Idee von Prof. Dr. Gerald Hüther und Sebastian Purps.

Wie begegnet man den brennenden Fragen, die sich am Beginn des 21. Jahrhunderts immer deutlicher abzeichnen haben? Insbesondere im Bereich der Wirtschaft, von deren erfolgreicher Entwicklung so viele verschiedene Aspekte des Lebens abhängig sind, zeigt sich, dass althergebrachte Denk- und Führungsmuster

den neuen Herausforderungen nicht gewachsen sind. Ständige Anpassung an sich rapide verändernde Marktsituationen,



www.kulturwandel.org zeigt, wie es funktionieren kann.

ein extrem beschleunigtes Innovationstempo, zeitlicher Druck und die Auflage, transparent und nachhaltig zu wirtschaften sind mit der bestehenden Management-Kultur nicht machbar. Neue Wege müssen angedacht und auch beschritten werden.

Die Initiative Kulturwandel möchte genau dies anregen. Auf der Webseite der Plattform www.kulturwandel.org werden Modelle dargestellt und Unternehmen präsentiert, die den Kulturwandel bereits vollzogen haben oder gerade dabei

sind. Es werden Erfahrungen bei der Umsetzung von Transformationsprozessen sichtbar gemacht. Kulturwandel bedeutet für die Initiatoren Sebastian Purps und Prof. Dr. Gerald Hüther eine Veränderung der Führungs- und Beziehungskultur in Unternehmen hin zu einer „Potenzialentfaltungskultur“. „In einem solchen Umfeld wachsen Einzelne über sich hinaus, aber auch Teams und letztlich das ganze Unternehmen. Dadurch wächst nicht nur das Maß an Stress-Resistenz, sondern auch die Einsatzfreu-



Auch die deutsche Kammerphilharmonie Bremen gehört zu den „Vorzeigunternehmen“, die den Kulturwandel angestoßen haben.



Prof. Dr. Gerald Hüther beschäftigt sich unter anderem mit dem „Geheimnis des Gelingens“.

Foto: Franziska Hüther

Das trinkt man in der Mongolei



Gedichtete Post

Viele Einsender des Rätsel-lösungswortes aus der letzten Ausgabe der SaftPresse – Safttaler – teilten dem Kelterei-Team auch ihre Begeisterung für die Zeitung mit: „Es macht immer wieder Spaß die Zeitschrift zu lesen, sehr informativ, mit vielen Tipps und interessanten Beiträgen aus der Umgebung sowie auch den Veranstaltungstipps“, lobt zum Beispiel Peggy P. aus Coswig. Margit B., ebenfalls aus Coswig, schreibt: „Vielen Dank für Ihre tolle Saftpresse, die ich immer mit viel Interesse lese. Heute habe ich auch Ihre Internetseite und den Online-Shop entdeckt – beides sehr interessant.“ Siegfried H. aus Dresden verpackte das Rätsel-lösungswort sogar in einem Gedicht:

Bin weder Slacker, noch Maler,
habe aber schon nen Safttaler
für meine nächste Pirsch
nach dem Weißen Hirsch!

Saftboxen auf Weltreise: Walthers Säfte gibt's jetzt auch in Zentralasien.

Falls Sie einmal Ulaanbaatar, die Hauptstadt der Mongolei, besuchen sollten, sehen Sie in den dortigen Supermärkten vielleicht Bekanntes: die Saftboxen der Kelterei Walther. Seit diesem Sommer gehören die Säfte dort zum Sortiment. In den zentralasiatischen Staat, der zwischen Russland und China liegt, werden sie von Mongolen importiert, die in Deutschland studiert haben. Sie wollen ihr Heimatland mit Nahrungsmitteln bekannt machen, von deren Qualität sie selbst überzeugt sind.

Noch ist der Markt für Direktsäfte in der mongolischen Hauptstadt klein, denn hier wird eher so genannter Buttermilch getrunken. In den letzten 20 Jahren haben aber auch fruchtige Getränke – vor allem süße Fruchtsaftgetränke –



Saftboxen der Kelterei Walther aus dem sächsischen Arnsdorf haben den Weg in die Supermarktregale der mongolischen Hauptstadt Ulaanbaatar gefunden.



Die Entfernung zwischen der Kelterei Walther in Arnsdorf und den Supermärkten in Ulaanbaatar (r.) beträgt etwa 8.000 Kilometer.



in die Supermärkte Einzug gehalten. Dieses Angebot erweitern die Importeure nun durch die Direktsäfte ohne Zuckerzusatz von Walthers. Die erste Resonanz ist positiv: Der Saft schmeckt auch in der Mongolei. Den weiten Weg von Sachsen nach Zentralasien legen die Saftboxen übrigens überwiegend mit der Transsibirischen Eisenbahn zurück, die Sie vielleicht auch nutzen, wenn Sie sich einmal auf den Weg in die Mongolei machen sollten ...

rege, rührig	Speisesaal für Studenten	Abk.: Telefon	Heilpflanze	eine der Gezeiten	Zeichen für Barium	ugs.: zeitgemäß	Hafenstadt in Marokko	Wohlsinnter, Verbündeter	luftförmiger Stoff	Passionspielort in Tirol	naut. Winkelmessgerät	Abk.: Südwest
3							unerbittlich, hart					
niederländ.: eins			Südfrucht					Figur aus der „Sesamstraße“		Verkehrsmittel (Abk.)		
				1	Erdart	Sekret absonderndes Organ			6		Buch der Bibel	männl. Tier
ungelegen, unwillkommen		dicht dabei	feste Erdoberfläche				Fehlermeldung des PC (engl.)		flutet die E-Mail-Inbox			
					Behälter, Hülle	Vortragender				9	Zeichen f. Natrium letzter öst. Kaiser	
Fernseher	Beginn		englische Prinzessin				Laubbaumfrucht	Teil des Unterschenkels	Schriftstück, Schriftbündel		7	
					Ziel, das nie erreicht wird	falsche Richtung	5			Hab-, Raffsucht	frühere Goldmünze der USA	
des Esels Stimme ertönen lassen		Wasserpflanze	kurz für CD oder DVD				vornehm	sich täuschen				11
Telekopie				bevor		Kochstelle		Missfallensruf		franz.: See		
mit Bäumen eingefasste Straße					8	Abk.: Milliliter	Zeichen für Tellur				Großmutter Kfz-Z. Ghana	
Initialen d. Dichters Gogol † 1852		12	Dramen-gestalt b. Shakespeare				Fluss in Spanien	10	Hafendamm			
Hunde-kläffen						Mietauto		2				

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 15. Januar 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 Liter)
- 5 x 1 Winterpaket mit jeweils 3 Liter Glühwein, Apfel-Zimt-Glühwein und Apfel-Quitten-Punsch

Die Gewinner werden schriftlich informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Beim Lösungswort des letzten Rätsels, „Safttaler“, lagen viele richtig. Die glücklichen Gewinner sind:

- 1 Jahresvorrat Walthers Saft:
- Theresa Lehmann aus Taschendorf
- je 1 Aqua Clean AC PUR Zauberpulver:
- Christine Kinscher aus Freital
- René Hübner aus Neukirch
- Claudia Giesen aus Bochum

IMPRESSUM

- **Herausgeber:** Kelterei Walther GmbH, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Redaktion:** Kirstin Walther (verantwortl.), Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf
- **Fotos:** Walther; René und Karin Kadner; Huckfeld; Standke; fotolia.com: Christian Jung, Ruslan Kudrin, Dudarev Mikhail, BeTa-Artworks, Fotowork, marqs, ARochau, Printemps; istockphoto.com: Goldfaery, nano, Firsignal, wojciech_gajda, MirekP;
- **Produktion:** Werbeagentur Haas, Schützenplatz 14, 01067 Dresden
- **Druck:** Dresdner Verlagshaus Druck GmbH, Meinhofstr. 2, 01129 Dresden

Cranberry – die Großfrüchtige

Immer häufiger werden die kirschgroßen Früchte im Obstregal frisch und getrocknet angeboten: Cranberries. Aber woher stammen die knallroten Beeren eigentlich?

Die Frage „Wer hat's erfunden?“ ist ganz leicht zu beantworten. Zwar sieht die Cranberry wie die Züchtung aus einer Wildform wie der beispielsweise bei uns beheimateten Preiselbeere aus, sie ist es aber nicht. Denn sie ist selbst ein „Wildwuchs“. Ihre Heimat sind die Hochmoore des östlichen Nordamerika. *Vaccinium macrocarpon*, die auch großfrüchtige Moosbeere genannt wird, hat hier ihr natürliches Verbreitungsgebiet und ist, wie so vieles, das aus Amerika zu uns kommt, eben ein ganzes Stück größer als ihre europäischen Verwandten wie die Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) bzw. die Gewöhnliche Moosbeere (*Vaccinium oxycoccos*). Darüber hinaus ist das Heidekrautgewächs robuster und die Früchte sind weniger rund. Der immergrüne Zwergstrauch breitet sich am Boden kriechend aus.



Seine kurzen Stiele sind von ledrigen 1 bis 2 cm langen, spitz zulaufenden Blättern besetzt. Die Blüten sind weiß bis rosa gefärbt, ihre Kronblätter stark zurückgekrempelt. Da die Staubfäden eine Art Schnabel bilden, der an einen Kranich erinnert, bekam sie von den frühen englischen Siedlern den Namen Kranich-



beere – englisch Cranberry. Heute werden die Beeren auch kommerziell angebaut. Zur Ernte werden die Felder geflutet und die natürliche Eigenschaft der reifen Beeren dabei ausgenutzt – ihre vier Luftkammern liefern den nötigen Auftrieb im Wasser: Die mittels Strudelsog vom Busch getrennten Cranberries müssen nur noch abgefischt werden.



Bei der Ernte werden die Felder mit Wasser geflutet. Die Beeren werden schonend mittels Strudelsog vom Strauch gelöst und treiben auf.

Saftrelikte aufgetaucht

In der letzten Ausgabe der Saft-Presse erging der Aufruf an die Leser, Relikte wie Etiketten, Flaschen, Fotos oder Zeitungsartikel aus der Vergangenheit der Kelterei Walther einzusenden. Keltereichefin Kirstin Walther konnte sich daraufhin über so manches Erinnerungsstück freuen, das die Leser auf dem Dachboden oder im Keller gefunden hatten. Darunter waren zum Beispiel zwei Apfelweinflaschen aus den 1970er Jahren. Laut Etikett waren sie Tauschobjekte beim Lohnmost. Wiedergefunden wurden sie von Herr Reise aus Dresden und Herr Zichner aus Arnsdorf.

Die Kelterei ist auch weiterhin auf der Suche nach „Saftrelikten“ und freut sich über eine Kontaktaufnahme, wenn Sie das eine oder andere Erinnerungsstück finden sollten!



Kontaktaufnahme unter info@walthers.de
www.facebook.com/saftfreunde
www.twitter.com/SaftTante

Salzgrotten: Entspannen wie am Meer

In vielen Städten Deutschlands atmen Erholungssuchende in Salzgrotten tief durch und relaxen.

Der Weg an die Nordsee ist meist zu weit, um schnell mal salzhaltige Seeluft zu schnuppern. Ein ähnliches Reizklima, das den Körper anregen soll und bei bestimmten Beschwerden für Linderung sorgen kann, besteht in Salzgrotten.

Eine Salzgrotte ist ein mit Salz verkleideter Raum, der natürlichen Salzhöhlen nachempfunden ist. In den künstlichen Grotten sind Wände und Decken oft mit Himalaya-Salzbrocken verkleidet. Dabei kommen mehrere Tonnen des rosa getönten Steinsalzes zum Einsatz. Zum Teil werden sogar Stalaktiten geformt. Das verstärkt den Eindruck, eine „Salzhöhle“ zu besuchen und vergrößert auch die Oberfläche des aufgetragenen Salzes. Auf



Platz nehmen, tief einatmen und entspannen: In einer Salzgrotte kann man wohlthuendes Meeresklima nachempfinden.

dem Boden des Raumes befindet sich grobkörniges Salz, z.B. Totes-Meer-Salz. Diese Raum-

gestaltung sorgt zusammen mit dem Einsatz von Solevernebelungsgeräten für ein Mikroklima, wie man es eben von der Nordsee kennt. Manche Salzgrotten sind auch mit kleinen Gradierwerken ausgestattet, wie man sie in Kurorten findet. Da heißt es dann: Tief durchatmen!

Eine Sitzung in einer Salzgrotte ist meist auf 45 Minuten ausgelegt. Die Besucher betreten die Grotte in normaler, aber möglichst bequemer Straßenbekleidung und in weißen Socken oder speziellen Überschuhen, damit das Salz am Boden nicht verunreinigt wird. Platz genommen und entspannt wird auf Liegestühlen. In Salzgrotten herrschen Temperaturen um 20 Grad Celsius – bei Bedarf erhalten die Besucher Decken. Für ein rundum gelungenes Entspannungs-

erlebnis sorgen angenehme musikalische Klänge und sanftes, gedämpftes Licht.

Ein Besuch in einer Salzgrotte ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder möglich. Viele Salzgrotten bieten zum Beispiel Familiennachmittage an. Oft ist auch ein „Salzkasten“, in dem Kinder spielen können, in den Raum integriert.

Das salzige Entspannungserlebnis gehört zu den eher preiswerten Wellnessangeboten: Eine Sitzung kostet in der Regel zwischen acht und zehn Euro. Das erlaubt es, öfter einmal in einer Salzgrotte vorbeizuschauen.



Weitere Infos unter:
www.walthers.de/salzgrotte

Mit Schneeschuhen die Natur erleben

Schneeschuhwanderungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit – kein Trend, sondern die Besinnung auf erholsamen Wintersport.

Abseits von Skiliften und Abfahrtsgetümmel erlebt die Schneeschuhwanderung eine Renaissance. Insbesondere neue, leichte Materialien der Schuhe und das große Erholungspotenzial der Wintersportart haben in den letzten Jahren dafür gesorgt, dass sich das Schneeschuhwandern immer größerer Beliebtheit erfreut. Denn was gibt es Spannenderes, als sich bei einer Wanderung durch die vom Winter verzauberte Landschaft an der Schönheit der Natur zu erfreuen? Dabei bietet das Wandern mit Schneeschuhen vom Freizeitsport – allein oder in Familie – bis hin zum Hochleistungssport mit organisierten Rennveranstaltungen eine große Bandbreite.

Bereits eine Schneedecke von ca. 15 cm Höhe ist ausreichend, um den Winterwanderspaß in die Tat umzusetzen. Nach oben hin gibt es keine Grenze. Pulverschnee oder verharschter Schnee – spielt keine Rolle.

Moderne Schneeschuhe bestehen aus Aluminiumrahmen und einer Bespannung aus Neopren, Plastik, Hypalon oder dergleichen, eine zweite Variante besteht vollkommen aus Hartplastik und bietet somit die notwendig große Auftrittsfläche. Wichtig ist: Die Größe des Schneeschuhs muss auf das Kör-

Ausrüstung auf einen Blick:

- ▣ Schneeschuhe
- ▣ Rucksack mit Befestigungsvorrichtung
- ▣ Teleskopstöcke/ Skistöcke
- ▣ feste Wandertiefel
- ▣ Gamaschen
- ▣ wetterfeste Winterkleidung (atmungsaktiv)
- ▣ Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Set)

pergewicht abgestimmt sein, um ein zu tiefes Einsinken in den Schnee zu vermeiden. Zur Ausrüstung gehören neben Proviant und einem Erste-Hilfe-Set Funktionswäsche und selbstverständ-

lich der Witterung entsprechende Kleidung. Skistöcke mit großen Tellern sind von Vorteil.

Besondere Vorsicht ist dann geboten, wenn abseits ausgewiesener Schneewanderwege gelaufen wird. Wanderer sollten auf den Naturschutz achten, Begehungsverbote einhalten und in der Lage sein, ihre Kondition richtig einzuschätzen, um ein-

ne Tour rechtzeitig abbrechen zu können, falls nötig.

Viele Wintersportgebiete haben sich auf die Schneeschuhtouristen eingestellt und eigens Schneewandererouten eingerichtet. Nicht nur alpine Areale wie das Allgäu, der Bayerische Wald und der Schwarzwald sind beliebte Tourgebiete, auch im schneeverwöhnten Erzgebirge kann man sich auf geführten

Touren oder allein auf den Weg durch die faszinierende Winterlandschaft machen. Wanderkarten und -führer der jeweiligen Region geben Auskunft über Strecken, die sich für Schneewanderungen gut eignen und deren Landschaft besonders reizvoll ist.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.walthers.de/schneewandern



Schneewanderungen verbinden auf ideale Weise das Erlebnis Natur mit einer entspannenden Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen. Abseits von überfüllten Skipisten können sich Wanderer ganz auf die Schönheit der Landschaft einlassen.

Winterspaß für Experimentierfreudige

Wem Abfahrtski, Schlitten und Snowboard zu langweilig sind, der sollte sein Geschick auf einem Snowskate testen.

Skateboarding erobert die Skipiste! Einfach Rollen ab und los geht es. So oder zumindest so ähnlich waren wohl die Anfänge des heute zur neuen Winter-Fun-Sportart reifenden Snowskates. Denn schon in den 1960er Jahren begann die Entwicklung von Sportgeräten, die über den „Umweg“ Snowboard heute mehr und mehr Freunde finden. Snowskates erschienen erstmals 1998 auf dem Markt. Die verbreitetste Ausführung ist das Single Deck, das lediglich aus einem Board



Mit dem Snowskate die Pisten hinab! Das Sportgerät ähnelt einem Skateboard ohne Rollen.

besteht, an dessen Unterseite eingelassene Rillen für die stabile Geradeausfahrt sorgen. Beliebt sind auch Bi-Decks – auch Snowdecks genannt: Hier ist unter dem eigentlichen Board eine Art Kurz-Ski montiert. Beiden gemein ist der Umstand, dass sie, ganz dem Vorbild Skateboard entsprechend, nicht mit Bindungen ausgestattet sind, sondern frei gefahren werden.

Standfestigkeit

Anders jedoch als das normale Skateboard ist das Snowskate im Allgemeinen nicht mit einer rauen Oberfläche, dem Griptape, versehen. Stattdessen sorgt eine Gummi- oder Neopreno-

berfläche für die nötige Standfestigkeit auf dem Snowskate. Das Material soll Vereisungen vorbeugen.

Gesteuert wird durch Versetzen des Snowskates mit den Füßen, denn aus Stabilitätsgründen ist es besonders verwindungssteif.

Tricks im Schnee

Single Deck Snowskates erfreuen sich insbesondere im urbanen Terrain großer Beliebtheit, da sie sich am besten für Skateboard-ähnliche Tricks eignen. Sie kommen aber auch im alpinen Bereich zum Einsatz.

Für den Tiefschnee-Einsatz wurden spezielle Varianten des Bi-Decks konzipiert, die dem Schnee eine größere Auflagefläche bieten.