

Ausgezeichnet  
genießen mit dem

# Teinacher Extrablatt

Ausgabe 2018

## Achtsam leben

Immer mehr Menschen suchen in einem Zeitalter der Reizüberflutung und Hektik Momente der Ruhe. Sie wollen achtsamer leben

**M**orgens einen Kaffee im Stehen, mittags einen Snack auf die Hand, abends Training im Fitnessstudio – und zwischendrin immer ein Auge auf dem Computerbildschirm und eines auf dem Smartphone. So sieht der Alltag vieler Menschen aus. Egal, ob beruflich oder privat – sie haben immer Termine, sind immer online, immer beschäftigt. Ruhe macht sie nervös oder langweilt sie.

Das ist das eine Phänomen unserer Zeit. Die Gegenbewegung heißt Achtsamkeit. Oder Mindfulness, wie der aus dem Englischen adaptierte Begriff lautet. Für das Zukunftsinstitut in Frankfurt ein sogenannter Megatrend. Also keine kurzlebige Mode, sondern etwas, das die Welt nachhaltig beeinflussen wird. „Achtsamkeit heißt: In einer überfüllten, überreizten, überkomplexen Welt müssen wir lernen, uns auf neue Weise auf uns selbst zu besinnen.“ So definieren es die Zukunftsforscher in ihrem Trenddossier.

Auswirkungen hat dieser „mindshift“, also dieses Umdenken, auf den einzelnen Menschen, die ganze Gesellschaft, die Wirtschaft. Es geht um den Umgang miteinander, mit der Umwelt, um Werte, Haltung, (soziale) Verantwortung und Sinnfindung. Es geht um bewusstes Leben und Arbeiten. Es geht aber auch

darum, die Dinge einfach mal stehen zu lassen. Nicht zu bewerten. „Kurz innehalten, dann handeln“, so nennt Meditationslehrerin und Businesscoach Prof. Dr. Angela Geissler aus Stuttgart dieses Prinzip. Im Interview auf Seite 3 erläutert sie, warum das gar nicht so einfach ist. Aber wichtig. Denn: „Achtsamkeit öffnet die Türe für neue Perspektiven.“

### Was hat Yoga damit zu tun?

Die Idee der Achtsamkeit ist keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Sie geht auf den Gründer des Buddhismus Siddhartha Gautama zurück, der bereits 500 Jahre vor Christus Achtsamkeitsübungen lehrte. Deshalb verbinden die meisten Menschen den Begriff mit Yoga. Das ist sicherlich eine Art, Achtsamkeit zu lernen. Aber kein Zwang. Das Wort Mindfulness enthält „mind“ (Bewusstsein). Es geht nicht um Turnübungen. Sondern darum, wie wir denken, urteilen, handeln – oder eben nicht. Yoga und Zen-Meditation können jedoch durchaus ein Weg sein, die von Prof. Geissler beschriebenen „neuen Perspektiven“ erkennen zu lernen.

Während die Wissenschaftler Definitionen suchen, Coaches Anleitung geben und seit Langem auch christliche Klöster

*Die Schönheit der Natur bewusst wahrnehmen: die Farben des Himmels, den Duft des Wassers. Naturfotograf Michael Sauer hat diese Abendstimmung am Oberrhein bei Schwanaun eingefangen*

## „Achtsamkeit lehrt uns, in den Problemen die Lösungen zu sehen“

Matthias Horx, Zukunftsforscher

fernöstliche Meditation lehren, gibt es Menschen, die sind einfach achtsam. Ganz ohne Yogakurs und Fachliteratur. Sie verwenden das Wort Achtsamkeit nicht einmal. Aber sie leben und handeln danach. Sind im Hier und Jetzt.

Michael Schanz zum Beispiel und seine Kollegen Rainer und Bernhard Thom. Die drei Männer arbeiten beim Teinacher Mineralbrunnen. Und alle drei finden ihre Momente der Ruhe – und Achtsamkeit – in der Natur. Nicht etwa beim Wandern oder Spaziergehen. Beim Arbeiten im Wald. Warum und was sie tun, erzählen sie auf der nächsten Seite.

### Qualität

Zwei neue Sorten ergänzen unsere Genuss-Limonaden. Welche das sind, sehen Sie auf Seite 6/7.



### Regionalität

„Der Teinacher“ ist ein Wanderweg rund um Bad Teinach. Eine Wanderkarte der besonderen Art finden Sie auf S. 8/9



### Genuss

Sie ist die beste Jungköchin Deutschlands: Julia Tischer aus dem Elztal. Ihr Erfolgsgeheimnis verrät sie auf Seite 12/13





*Dass wir zum Wandern solche schönen Wälder vorfinden, dafür sorgen Männer wie Michael Schanz und die Brüder Thom. Sie übernehmen Verantwortung für die Natur*

## „Ich kann im Wald so richtig abschalten“

Drei Männer, die hart arbeiten: Michael Schanz und die Brüder Rainer und Bernhard Thom. Yoga und Fitnessstudio brauchen sie aber nicht. Ihren Ausgleich finden sie in der Natur – beim Holzmachen und bei der Jagd im Wald

Sich verantwortlich fühlen, Verantwortung übernehmen, eine Tradition weiterführen, Gutes bewahren – das waren die Beweggründe für Michael Schanz, das Erbe seines Vaters anzutreten: drei Hektar Wald, die bewirtschaftet und gepflegt sein wollen. Zuerst war es mehr Pflicht als Lust – aber mit den Jahren kam dann die Erkenntnis, dass die Arbeit im Wald ein perfekter Ausgleich zum Bürojob ist. „Dort bin ich allein, habe ich meine Ruhe, kann nachdenken – und durchaus auch mal eine Idee für die Firma entwickeln.“ Nicht zu vergessen der körperliche Ausgleich zum Job am Schreibtisch: „Wenn ich samstags acht Stunden im Wald

war, brauche ich kein Fitnessstudio mehr.“ Zu diesem ganz persönlichen Nutzen kommt für Michael Schanz der Nutzen für die Natur und damit sogar für die eigene Firma. „Wir alle, gerade wir hier bei Teinacher, sind auf eine intakte, gesunde Natur angewiesen. Durch die Bewirtschaftung meines Waldes trage ich meinen, wenn vielleicht auch kleinen Teil dazu bei.“ Denn der Schwarzwald ist eine Kulturlandschaft, die erhalten werden muss, weiß der gebürtige Neuweiler. Aus diesem sinnhaften Zusammenspiel von Arbeit, Natur, Tradition und Heimat zieht der Vater einer kleinen Tochter seine Grundzufriedenheit im Leben: „Mir fehlt hier nichts.“



*Rainer Thom ist gemeinsam mit seinem Bruder Bernhard fast täglich im Wald. Die Begeisterung für die Jagd haben sie vom Vater geerbt*

*Beim Holzmachen kommt Michael Schanz so manche gute Idee. Und den Besuch im Fitnessstudio kann er sich auch sparen ...*



*Bernhard Thom zieht die Arbeit im Wald und mit den Tieren jedem Strandurlaub im Süden vor: „Das ist der totale Ausgleich“*

„Wenn ich fünf, sechs Stunden im Wald ansitze, kann ich runterfahren, richtig abschalten. Das ist herrlich!“ Der Mann, der das sagt, arbeitet als Maschinist an einer Abfüllanlage. Größer könnte der Kontrast also nicht sein zwischen Job und Freizeit. Aber man hört bei Bernhard Thom ganz deutlich heraus, dass er die Pflege seiner 600 Hektar großen Jagd, die er mit einem Pächter zusammen betreibt, nicht als schieren Zeitvertreib versteht. „Es ist eine Aufgabe – und meine Leidenschaft.“ Jeden Tag ist er mindestens eine Stunde draußen. Es gilt zum Beispiel im Winter die Tiere zu füttern, die Felder, Wiesen und Anpflanzungen der Landwirte vor Verbiss und Zer-

störung durch Wildschweine zu schützen oder Hochsitze zu bauen. Das ist richtig Arbeit. „Aber wenn ich nicht im Wald sein kann, fehlt mir was. Da werde ich ganz unruhig“, sagt Bernhard Thom. Die Jagd betreut er gemeinsam mit seinem Bruder Rainer, der als Linienführer ebenfalls bei Teinacher arbeitet. Die Liebe zu den Tieren und zum Wald haben sie praktisch in die Wiege gelegt bekommen. Der aus Pommern stammende Vater war in der Landwirtschaft auf einem Gutshof großgeworden und engagierte sich mit Begeisterung als Jäger. „Ein richtiger Naturmensch“, erinnert sich Bernhard Thom. Schon als Kinder haben sich die Buben mit dem Vater im Wald wohlfühlt. Viele schöne Kindheits-erinnerungen sind damit verbunden. „Da gab es dieses Handyzeugs noch nicht. Wir haben im Wald gespielt und Hütten gebaut. Das war echt scheel!“ Heute ist Bernhard Thom der Wald wichtiger als ein Urlaub auf Mallorca. „Das ist der totale Ausgleich. Das bringt mir mehr als 14 Tage am Strand zu liegen.“ Übrigens: Nicht nur in ihrem Engagement für die Natur sind die Kollegen verlässlich. Vater Thom arbeitete 40 Jahre bei Teinacher, die Söhne Rainer und Bernhard sind 39 und 35 Jahre dabei und Michael Schanz seit 20 Jahren.



*Bernhard Thom ist Maschinist an einer Abfüllanlage beim Teinacher Mineralbrunnen. Seine Leidenschaft gilt dem Wald und der Jagd*



*Für Michael Schanz, Betriebsleiter Technik bei Teinacher, ist das Bewahren von Traditionen eine wichtige Motivation im Leben*



**Wer sich für die Themen Wald und Jagd interessiert, findet Infos und Angebote auf [www.forstbw.de](http://www.forstbw.de)**

# Erst innehalten – dann handeln!

„Wir sind selten dort, wo unser Körper ist“, sagt Prof. Dr. Angela Geissler. Was sie damit meint, erfahren Sie in diesem spannenden Gespräch über Achtsamkeit

Prof. Dr. Angela Geissler (58) ist Meditationslehrerin an der Zen Business Academy in Buchenberg bei Kempten im Allgäu. Seit 17 Jahren leitet die Mutter von zwei Kindern als Chefärztin die Abteilung Radiologie und Nuklearmedizin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.

## Frau Prof. Geissler, was ist Achtsamkeit?

Wach und aufmerksam wahrnehmen, was gerade in diesem Augenblick geschieht. Den Körper, Gedanken, Gefühle, die Umwelt wahrnehmen. Klingt simpel. Der Versuch zeigt, dass wir sofort beginnen einzuordnen und zu bewerten. Zum Beispiel ein Geräusch. Wir denken, das ist ein Auto oder Lärm. Wir können nicht einfach nur die Schwingungen wahrnehmen. In den kleinen Momenten, in welchen es gelingt, die Dinge einfach mal nur stehen zu lassen, öffnet sich ein Raum für

lich klar, dass eine Blitzentscheidung, eine E-Mail, ein Anruf, mehr Schaden als Nutzen angerichtet haben. Die Achtsamkeit ist hier ein segensreiches Werkzeug, vollkommen präsent im Augenblick zu sein, ohne in alte Geschichten, Gefühlsmuster der Wertung und Abwertung verstrickt zu sein. Sie öffnet die Tür für neue Perspektiven. Kurz innehalten, dann handeln.

## Achtsamkeit – wie kann ich sie erlernen?

Achtsamkeit ist eng mit den klassischen Übungen der Meditation verbunden. Am besten sucht man sich eine Gruppe, einen Workshop, ein Seminar, um eine erste Anleitung zu erhalten. In einer solchen Übungssituation wird viel deutlicher, wie schwer es uns fällt, die Dinge zunächst einfach nur aufmerksam zu betrachten, wahrzunehmen und zu spüren. Ohne eine solche Erfahrung und



Angela Geissler im Daishin Zen Kloster in Buchenberg im Allgäu ([www.zen-kloster.de](http://www.zen-kloster.de)). Dort hält sie Seminare für Führungskräfte

## „Es öffnet sich ein Raum für neue Ideen, Sichtweisen, Gelassenheit“

Prof. Dr. Angela Geissler

neue Ideen, eine andere Sichtweise, mehr Gelassenheit. Achtsamkeit hat nichts mit „du musst jetzt“, sondern etwas mit Innehalten zu tun. Den Moment und damit sich selbst wahrzunehmen. Wer Yoga macht, kennt diese Momente und erlebt eine ganz grundlegende Beruhigung und Entschleunigung.

die regelmäßige Übung ist es sehr schwer, achtsam zu sein. Ich konnte es selbst nicht glauben, als ich es zum ersten Mal erlebt habe. Es geht tatsächlich darum, es selbst zu erfahren. Das ist schwierig zu beschreiben. Und auch nicht aus Büchern zu lernen.

## Wie kann ich sie in einen stressigen Alltag integrieren?

Regelmäßige Meditation ist der Anker der Achtsamkeit. Dann gibt es viele Übungen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren. Man kann eine rote Ampel als Störfried auf dem Weg betrachten oder als willkommene kleine

## Warum beschäftigen sich gerade jetzt so viele Menschen mit diesem Thema?

Hektik, getrieben sein, Dinge ohne nachzudenken tun und im Multitasking-Wahn zu versinken – die Menschen spüren, dass hier etwas nicht richtig ist. Oft wird erst nachträg-



## Bessere Führung durch Meditation

Die Zen Business Academy hat sich auf Führungskräfte-Entwicklung spezialisiert. Hauptschwerpunkt ist der Transfer des alten östlichen Wissens in die heutige Geschäftswelt. Beruhend auf der Zen-Lehre wird die innere Führungskraft mithilfe der Zen-Meditation gestärkt, um Ressourcen zu entdecken und richtig einzusetzen. Dadurch sollen eigene Potenziale, wie auch die der Mitarbeiter, erkannt und gestärkt werden. Die Trainer der Zen Business Academy wurden von Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski ausgebildet. Sie sind selbst aktive Führungskräfte aus unterschiedlichen Unternehmen und Branchen, die ihre Führungs- und Trainingserfahrung mit Meditationspraxis verbinden – und ihr Wissen in Vorträgen und Seminaren weitergeben. „Achtsamkeitstraining und Meditation sind im Business angekommen. Meditation als wirksamer Weg, Führungskompetenz, emotionale Intelligenz, Selbstwirksamkeit und Arbeiten in einer gesunden Balance zu fördern“, heißt es auf der Website [www.zenbusinessacademy.de](http://www.zenbusinessacademy.de)

## Eine kleine Achtsamkeits-Übung

Eine wunderbare kleine Übung ist es, einmal nur Zähne zu putzen. Versuchen Sie, an nichts zu denken. Machen Sie zwei oder drei bewusste Atemzüge, spüren Sie den Atem durch den Körper ziehen. Dann putzen Sie Ihre Zähne. Die Zahncreme spüren, riechen, schmecken. Die Bürste auf dem Zahnfleisch wahrnehmen. Vielleicht das Surren der elektrischen Zahnbürste hören. Wenn Gedanken auftauchen, sich Geschichten einfinden, Emotionen und Widerstände auftauchen, zurück zum Augenblick. Nur Zähne putzen. Wenn dies gar nicht gelingt, stellen Sie sich auf ein Bein, und putzen weiter. Nach dieser kleinen Übung fängt der Tag etwas gelassener und kraftvoller an. Eine tägliche Minipause zum Auftanken.

Pause, einfach kurz innezuhalten. Den eigenen Atem wahrzunehmen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und mit jedem bewussten Atemzug einen kleinen Freiraum zu gewinnen, der Kraft für den Tag gibt. Einmal nur zu duschen, das Wasser auf der Haut spüren. Wir sind selten dort, wo unser Körper ist. Meist sind wir mit den Gedanken schon weit weg, das erzeugt Stress.

## Welche Rolle spielt Achtsamkeit beim Essen und Trinken?

Achtsamkeit ist die Mutter des wahren Genusses. Sind wir beim Essen völlig von Geruch und Geschmack der Speisen eingenommen, ist dies eine wunderbare Erfahrung. Einfach nur essen, einfach nur genießen. Nebenwirkungen sind häufig, dass zum ersten Mal klar wird, wie geschmacklos manche Speisen sind, die wir in uns hineinstopfen. Eine vielleicht überraschende weitere Wirkung ist, dass wir plötzlich wieder spüren, wann wir genug gegessen haben. „Mindful eating“ heißt, sich darüber klar zu werden: Was tue ich gerade? Was treibt mich, weiterzuessen, obwohl ich eigentlich satt bin? Menschen essen auf einmal weniger, sie rauchen weniger, sie trinken weniger – dies aber mit mehr Freude.

## Was bedeutet Achtsamkeit für den Umgang mit mir selbst?

Je mehr ich mich auf die Präsenz im Augenblick einlassen kann, desto klarer erkenne ich mich selbst. Meine Bedürfnisse, meine Gefühle, meine Widerstände. Liebevoll und neugierig zu betrachten, wer bin ich, mit allem, was da ist. Dann einfach zu akzeptieren, was ich selbst bin, eine der schwierigsten Übungen überhaupt. Diese Akzeptanz ist jedoch der entscheidende Schlüssel, um gut mit mir selbst umgehen zu können.

## Und für den Umgang mit anderen?

Achtsamkeit schließt andere Menschen immer ein. Zu spüren, wie es dem anderen geht. Zuhören, ohne gleich zu unterbrechen, kann ein Gespräch vollkommen verändern. Nicht sofort zu reagieren, wenn ich angegriffen werde, sondern eine Pause entstehen lassen, in der ich spüren kann: Was passiert hier eigentlich gerade? Und danach erst zu antworten. Das ist sehr hilfreich.

## Was sind die Feinde der Achtsamkeit?

Unachtsamkeit. Fehlende Übung. Sich treiben lassen von negativen Erinnerungen, die uns wieder und wieder dieselben Geschichten erzählen, uns Kraft rauben und Stress erzeugen. Wir sind dann irgendwo, nur nicht im jetzigen Moment.

„Achtsamkeit schließt andere immer mit ein“

Prof. Dr. Angela Geissler



Das vollständige Interview mit Prof. Dr. Angela Geissler finden Sie auf [www.ausgezeichnet-genießen.de](http://www.ausgezeichnet-genießen.de)



Für Andreas Gaupp, Geschäftsführer der Mineralbrunnen Teinach GmbH, gehört der achtsame Umgang mit Mensch und Natur zur Unternehmensphilosophie

## Was hat Achtsamkeit mit Teinacher zu tun?

**Herr Gaupp, der Schwerpunkt des diesjährigen „Extrablatt“ ist das Thema Achtsamkeit. Wollen Sie damit einem Trend gerecht werden?**

Nein! Das wäre viel zu kurz gesprungen oder vielmehr zu kurzfristig gedacht. Ich finde es sehr schön, dass das Thema Achtsamkeit oder Mindfulness, wie es heutzutage heißt, immer mehr Beachtung findet. Das ist eine positive Entwicklung. Es geht ja schließlich darum, dass wir mit uns selbst und unseren Mitmenschen achtsamer umgehen. Dass wir uns nicht von Hektik, Stress und äußeren Zwängen antreiben lassen und dabei die guten Dinge im Leben übersehen. Das klingt einfacher, als es ist. Das erlebe ich selbst tagtäglich. Plötzlich ist der Tag vorbei, und ich frage mich: Bin ich eigentlich heute auch nur mal fünf Minuten zur Ruhe gekommen? Aber wenn ich mich dann mit meiner Familie oder Freunden an einen Tisch setzen, plaudern, essen und

trinken kann, dann ist das für mich ein achtsamer Moment. Also eigentlich doch ganz einfach ...

**Das hat aber nichts mit dem Teinacher Mineralbrunnen zu tun.**

Oh, doch! Sehr viel sogar. Achtsamkeit betrifft Mensch UND Natur. Achtsamkeit bedeutet auch den respektvollen Umgang mit Mitarbeitern. Den respektvollen Umgang mit der Umwelt, mit natürlichen Ressourcen, mit Lebensmitteln. Hier schließt sich der Kreis. Denn für unser Produkt, das Teinacher Mineralwasser, brauchen wir motivierte Mitarbeiter und eine intakte Natur. Das war schon immer so. Deshalb ist das Thema für uns auch keine Modeerscheinung oder lediglich ein Trend, dem wir hinterherlaufen. Ganz im Gegenteil. Achtsamkeit ist tief in unserer DNA verankert, ist Teil unserer Unternehmensphilosophie. Achtsames und nachhaltiges Handeln gehören zu unserem Erfolgsrezept.

# So spannend kann Wasser sein

Wo kommt das Wasser her und wie kommt es in die Flaschen? Das können Besucher in Bad Teinach live erleben

Jedes Jahr macht der Obst- und Gartenbauverein Neuenbürg e. V. einen kleinen Ausflug. In diesem Jahr führte der erste Vorsitzende Josef Gilg seine Gartenfreunde nach Bad Teinach zum Teinacher Mineralbrunnen. Es war schon sein zweiter Besuch dort. Aber Josef Gilg wollte den Vereinskollegen unbedingt zeigen, wie spannend Mineralwasser sein kann. Und Maria Rentschler, Besucherbetreuerin und ausgebildete Wassersommelière bei Teinacher, gelingt es tatsächlich, den Besuch für die rund 20 Gäste aus Neuenbürg zu einem Erlebnis zu machen.

Es beginnt mit einem Kinobesuch. Im neu gestalteten Besucherbereich des Mineralbrunnens dürfen es sich alle Gäste bequem



Durch die große Glasfront im Showroom des Gästebereichs können die Besucher direkt in eine der Abfüllhallen des Teinacher Mineralbrunnens schauen



## Dem Genuss auf der Spur: die Teinacher-Genussmeisterschaft

Am 14. Juni startet die Fußball-Weltmeisterschaft. Bis es so weit ist, können Sie ganz persönlich schon mal Meister werden – bei der Genussmeisterschaft von Teinacher. Was Sie dabei tun müssen? Zeigen Sie uns Ihr Lieblingsgericht: selbst kreiert, gekocht, angerichtet und fotografiert. Die Bilder posten Sie auf Facebook oder Instagram mit dem Hashtag #teinachergenussmeisterschaft. Bewertet werden die Beiträge von einer dreiköpfigen Jury, zu der ein Sternekoch aus dem Schwarzwald, unser Maskottchen Theo von Teinach und natürlich die Teinacher-Wasserkönigin gehören. Beurteilen wird die Jury Originalität, Ästhetik und Kreativität. Mitmachen lohnt sich, denn es gibt tolle Preise zu gewinnen! Mehr erfahren Sie auf unserer Website. Die Genussmeisterschaft läuft vom 5. Mai bis 8. Juni.



Alles rund um die Genussmeisterschaft erfahren Sie auf [www.teinacher-genussmeisterschaft.de](http://www.teinacher-genussmeisterschaft.de)

„Schmeckst du den Unterschied?“  
Die Gäste vom Obst- und Gartenbauverein Neuenbürg beim Probieren der Produkte des Teinacher Mineralbrunnens



machen. Jetzt heißt es, 3-D-Brille auf, Licht aus, Film ab. Eine virtuelle Reise beginnt: von den unterirdischen Quellen, über die Füllanlagen bis zum Einladen der Kisten in die Lkws. Maria Rentschler lässt die Gäste auch einen Blick in die Produktionshalle werfen, möglich macht das eine große Glasfront im Showroom. Wie von Geisterhand laufen die Mineralwasserflaschen durch den großen Saal. Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: In der modernen Showküche dürfen die Gartenbaufreunde nach Herzenslust probieren: Mineralwasser, Schorlen und Genuss-Limonaden. Maria Rentschler wird immer noch eifrig mit Fragen bestürmt. Mineralwasser – einfach ein spannendes Thema!



Gästeführerin und Wasser-sommelière Maria Rentschler (2. v. r.) beantwortet die vielen Fragen der Gäste mit großer Sachkenntnis



Sie möchten den Teinacher Mineralbrunnen besuchen? Wenden Sie sich mit Ihrer Terminanfrage an Carmen Pieper

E-Mail: [besichtigung@teinacher.de](mailto:besichtigung@teinacher.de)

Telefon: 07053 9262-50

Dauer: etwa 50 bis 90 Minuten

Gästezahl: mindestens acht und maximal 30 Personen

Programm: 3-D-Film und Blick in die Produktion, danach Verkostung der Teinacher-Produkte

Besuchertage: Dienstag und Donnerstag

Kostenfrei (außer für Busunternehmen)

## Eine Wiese für die Bienen

„Blühender Naturpark“ ist ein Projekt des Naturparks Schwarzwald Mitte/Nord. Ziel ist es, im Gebiet des Naturparks heimische Wildblumenarten auszusäen, um das Nahrungsangebot für Insekten zu verbessern.

### Warum ist das Projekt so wichtig?

Blühende Wildblumen sind nicht nur ein schöner Anblick, sondern überlebensnotwendig für eine Vielzahl blütenbesuchender Insekten – zum Beispiel für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge! Wenn es summt, brummt und blüht auf den Wiesen im Naturpark, dann profitieren Mensch und Tier gleichermaßen. Durch die Aussaat von Wildblumensamen werden innerörtliche Flächen optisch und ökologisch aufgewertet. Mehr als 30 Gemeinden, Städte, Kreise und Unternehmen aus dem Naturpark beteiligten sich 2017 an dem Projekt.

2018 nun übernehmen auch der Teinacher Mineralbrunnen und die Gemeinde Bad

Teinach die Patenschaft für eine Blumenwiese. Im Frühjahr wurden die Wildblumensamen in Bad Teinach ausgesät.

Übrigens: Auch Privatpersonen, Familien oder Unternehmen können Blumenwiesen-Paten werden. Auf der Website des Naturparks (Adresse rechts unten) kann sich jeder gegen einen Beitrag von 50 Euro (Einzelpersonen), 70 Euro (Familien) oder 790 Euro (Unternehmen) für eine Patenschaft anmelden. Damit wird das Projekt ein Jahr lang unterstützt.

### Die Bienen sagen Danke!

Im Gegenzug gibt es ein Samentütchen, Infomaterial und eine Urkunde. Im Herbst kommt noch ein besonderes Dankeschön hinzu – ein Glas Honig aus dem Naturpark!



Diese Wiese bietet nicht nur einen wunderschönen Anblick, sondern ist auch wie ein gedeckter Tisch für Bienen und viele andere Insekten



[www.naturparkschwarzwald.de/gruene\\_projekte/bluehender\\_naturpark/blumenwiesenpate/](http://www.naturparkschwarzwald.de/gruene_projekte/bluehender_naturpark/blumenwiesenpate/)

NEU!

## Teinacher Genuss-Limonade

### Die neue Sorte Johannisbeer-Holunder

Rubinrot leuchtet die Johannisbeer-Holunder-Limonade in der Flasche, brillante violette Reflexe bringen Sommerstimmung ins Glas. Sie duftet würzig-blumig nach roten Waldbeeren mit einer leichten Muskatnote im Hintergrund. Die Schwarze Johannisbeere und der Holunder erzeugen einen intensiven Geschmack nach schwarzen Beeren, in Kombination mit prickelndem Teinacher Mineralwasser ein wohltuender Durstlöscher.

### Die neue Sorte Mango-Maracuja-Orange

Diese Limonade schmeckt nach Sonne, Strand und Urlaub in exotischen Ländern. Das strahlende Orange ihrer Farbe wird durch goldene Reflexe belebt. Ihr Duft besticht mit einer Mischung aus Passionsfrucht und Maracuja mit Noten von Mango und Honigmelone. Würzig, fruchtig, tropisch mit einer ausgewogenen Süße, so prickelt die neue Limonade verführerisch auf der Zunge.



# Zwei neue Limonaden für noch mehr Genuss!

Vor gut einem Jahr brachte Teinacher die neuen Genuss-Limonaden in den Handel. Eine gelungene Kombination aus Geschmack, Natürlichkeit und Design. Jetzt gibt es zwei neue Sorten

Die Einführung der neuen Genuss-Limonaden ist eine echte Erfolgsgeschichte. „Wir haben den Geschmack und die Bedürfnisse der Kunden genau getroffen“, freut sich Marketingleiter Thomas Schmid. Der Trend bei Limonaden geht derzeit eindeutig zum Außergewöhnlichen und trotzdem Natürlichen. Dem tragen die Premium-Limonaden von Teinacher Rechnung.

## Umweltfreundliches Glas

Bisher gab es drei Sorten: Zitrone sowie die exotisch angehauchten Geschmacksrichtungen Rhabarber-Mirabelle und Orange-Mandarine. Der Saft-/Fruchtgehalt liegt jeweils bei zehn Prozent. Das Teinacher-Genießer-Mineralwasser aus dem Schwarzwald gibt den Limonaden prickelnde Frische.

## Zwei neue Geschmacksrichtungen

2018 ergänzen nun zwei neue Geschmacksrichtungen das Sortiment: Johannisbeer-Holunder und für die Liebhaber exotischer Früchte die Sorte Mango-Maracuja-Orange. Unverändert bleibt, dass die Genuss-Limonaden ohne Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe und künstliche Süßstoffe hergestellt werden. Geschmack pur!



Mehr Informationen zu den Produkten von Teinacher finden Sie unter [www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)



# Der Teinacher – ein Weg zum Gen

Ein Wanderweg wie aus dem Bilderbuch – das ist der neue Genießerpfad „Der Teinacher“ rund um Bad Teinach. Er bietet alles, was des Wanderers Herz höherschlagen lässt: Wald und Wasser, Berg und Tal, Aussichtspunkte und Rastmöglichkeiten



**Emberg**  
Der höchste Punkt der Wanderung. Zeit zu verschlafen nach dem anstrengenden Aufstieg über die Mathildenstaffeln

**Mathildenanlage mit Staffeln**  
250 Jahre alt ist die Mathildenanlage mit ihren Sitzbänken aus rotem Sandstein. Von dort führen 600 Stufen bis ins Örtchen Emberg hinauf

**Teinacher Mineralbrunnen**  
**Jahrhundertbank**  
Sieben Inschriften beschreiben die Heilkräfte des Teinacher Wassers. Der älteste Stein stammt aus dem Jahr 1687

## Der Teinacher – Überblick







Dauer: 4,5 Std  
Länge: 11,6 Kilometer  
Höchster Punkt: 605 m  
Tiefster Punkt: 371 m

Ausgangspunkt und Ziel der durchaus anspruchsvollen Rundwanderung ist der Freibad-Parkplatz am Ortseingang von Bad Teinach. Beste Wanderzeit ist von April bis Oktober. Genauere Informationen gibt es online unter [www.teinachtal.de](http://www.teinachtal.de). Der Teinacher ist ein vom Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord gefördertes Projekt.



# USS

## Legende

-  Infopunkt
-  Hütte oder Unterstand
-  Denkmal
-  Wegpunkt
-  Naturdenkmal
-  Aussichtspunkt
-  Bewirtschaftete Hütte
-  Historische Stätte
-  Kirche
-  Burg

### Zavelstein

Der romantische Ort über dem Teinachtal hat einen mittelalterlichen Kern mit Fachwerkhäusern, einer alten Schmiede und der Burgruine Zavelstein, von deren Turm man eine einmalige Fernsicht hat

### St.-Georgskirche Zavelstein

Aus dem 14. Jahrhundert stammen die Anfänge dieser ehemaligen Burg-Kapelle, die direkt auf die Stadtmauer aufgesetzt wurde

### Burgruine

## Teinach



# So gut schmeckt unsere Heimat!

Eine gute Küche ist kompliziert und umständlich? Von wegen. In Baden und Schwaben kommt sie auch ohne viel Tamtam aus – und ist somit quasi ein Paradebeispiel für Achtsamkeit beim Kochen

**W**er behauptet, dass wir in unserer Region rein geografisch betrachtet sehr verwöhnt sind, lehnt sich nun wahrlich nicht zu weit aus dem Fenster heraus. Der Schwarzwald ist zweifellos eines der reizvollsten Naturgebiete in Deutschland. Und was in puncto Landschaft allseits bekannt ist, gilt auch im Hinblick auf die Gastronomie: Genuss und gutes Essen werden im Ländle ebenfalls großgeschrieben. Zahlreiche renommierte Gastronomen – darunter auch viele Sterneköche – haben sich hier niedergelassen und verwöhnen ihre Gäste mit kulinarischen Raffinessen und regionalen Spezialitäten. Wobei das eine das andere freilich nicht ausschließt – das zeigt ein Blick auf die vielseitige schwäbische und badische Küche, die oft mit wenigen Zutaten auskommt. Auf dieser Seite finden Sie drei typische Beispiele zum Nachkochen.

Zu einer guten Küche gehört heute mehr als nur ein exquisites Menü. Es geht auch darum,

regionale Produkte zu verwenden und stärker auf das zu achten, was man isst und wie es zubereitet wird. Und den Wert des Essens weiß jeder zu schätzen, der selbst kocht und dies nicht als lästige Pflicht ansieht, sondern als Bereicherung erlebt. Nehmen Sie sich Zeit fürs Kochen und Genießen! Auch das ist eine Form von Achtsamkeit.



Ein wohl-schmeckender Durstlöcher mit Äpfeln aus der Region: die Teinacher Apfelschorle



Bubespitzle werden oft mit Schupfnudeln verwechselt. Im Gegensatz zu Schupfnudeln bestehen sie meist in erster Linie aus Kartoffeln und nicht aus Getreidemehl

## Bubespitzle

**Zutaten:** 750 g Kartoffeln (am besten mehligkochend), 60 g Mehl, 1 Ei, 2 Esslöffel Petersilie, etwa ½ Teelöffel Salz, etwas Muskatnuss zum Würzen, Mehl zum Ausrollen, 50 g Butterschmalz

Die Kartoffeln etwa 25–30 Minuten kochen, abgießen und pellen. Anschließend auf eine Arbeitsfläche mit Mehl geben und zerdrücken. Mehl, Ei und Petersilie hinzugeben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Danach einen Teig kneten, fingerdicke Rollen formen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, die dann auf der Arbeitsfläche zu spitz zulaufenden Bubespitzle gerollt werden. 15 Minuten ruhen lassen. Schmalz in der Pfanne erhitzen und die Bubespitzle goldgelb anbraten.

## Dinnede mit Speck

**Zutaten (zwölf Stück):** 500 g Mehl (Weizen oder Dinkel), 25g frische Hefe, 1 TL Zucker, 300 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 2 Schalotten, 250g Schmand, 1 Ei, 50g Bergkäse, 1 TL Zitronensaft, 300g geräucherter Speck, Salz und Pfeffer zum Würzen, 2 EL Schnittlauch

**Zubereitung:** Mehl und Hefebrockchen in eine Schüssel geben, dann Zucker und etwa 5 ml Wasser hinzufügen. Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Restliches Wasser, Öl, Salz dazugeben und Teig kneten. Den fertigen Teig weitere 30 bis 45 Minuten gehen lassen. 1 Schalotte in Würfel hacken, die andere in Ringe schneiden. Schmand zusammen mit dem Ei, etwas Käse, Zitronensaft und den Würfeln verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Backbleche mit Papier auslegen und Dinnede-Teig in zwölf Portionen ver-

teilen. Den Schmand gleichmäßig auftragen und Speck und Zwiebelringe verteilen. Etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei etwa 210 Grad (Ober-/Unterhitze) backen und dann mit dem Schnittlauch bestreuen.

Erinnert an einen Flammkuchen aus dem Elsass, ist aber kleiner. Dinnede sind meistens kleiner, dicker und noch herzhafter





Der Name des Lummelbratens ist abgeleitet vom lateinischen Wort „lumbus“, das für die Lende steht. Mit der Zeit wurde „lummel“ daraus

## Lummelbraten

Zutaten: 750 g Rinderfilet, Salz, Pfeffer, 4 Karotten, 2–3 Schalotten, je 1 EL Öl und Butterschmalz, je 100 ml Weißwein und Rinderbrühe, 250 g Crème fraîche

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, in eine offene Bratkasserolle legen. Halbierete Karotten und gewürfelte Schalotten hinzugeben. Öl und Schmalz erhitzen, dann über Fleisch und Gemüse gießen. Das Fleisch bei etwa 220 Grad ungefähr 15 Minuten braten und ab und an begießen. Das Fett abschöpfen und den Bratensatz mit dem Wein und der Brühe ablöschen, Crème fraîche zugeben. Den Braten anschließend noch für weitere 10–12 Minuten in der Kasserolle belassen und immer wieder mit Bratenflüssigkeit begießen. Den Fond würzen und beim Servieren als Soße hinzugeben.



Achtsamkeit bedeutet für Walter Bauhofer vor allem, wertschätzend mit sich selbst, mit anderen Menschen und auch dem Tier umzugehen

## „Achtsamkeit heißt auch Respekt vor dem Essen“

Walter Bauhofer (55) unterrichtet in der Landes- und Berufsschule für das Hotel- und Gaststättengewerbe in Bad Überkingen. Im Interview beleuchtet er das Thema Achtsamkeit von mehreren Facetten.

### Was verstehen Sie unter Achtsamkeit?

Walter Bauhofer: Unter Achtsamkeit verstehe ich eine offene, neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und macht. Achtsamkeit zielt für mich darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Es geht mir darum, dem gegenwärtigen Moment Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den „inneren Autopiloten“ abzuschalten und das tägliche Gedankenkarussell zu stoppen. Wer morgens beim Duschen bereits an den Kaffee denkt, beim Kaffeetrinken schon an den Nachmittagstermin, dessen Handeln führt meines Erachtens zu Fehlern und vor allem zu gesundheitsgefährdendem Stress.

### Was bedeutet Achtsamkeit in Bezug auf Essen und Trinken?

Walter Bauhofer: Auf das Thema Essen und Trinken bezogen heißt das für mich beispielsweise, sich selbst nicht zu verurteilen, wenn man mal richtig Appetit auf Pommes oder Pizza hat. Oder dann zu überlegen: „Wie lange muss ich morgen wieder joggen, wenn ich diese drei Kugeln Eis esse?“ Es bedeutet, sich stets zu fragen, was einem gerade guttut. Sich beim Essen weniger nach Uhrzeiten zu richten, statt auf das tatsächliche Hungergefühl zu hören. Ferner hat Achtsamkeit im weiteren Sinn auch etwas mit Respekt vor den Lebensmitteln selbst zu tun.

### Wie gehen Sie achtsam mit Lebensmitteln um?

Walter Bauhofer: Ich versuche, meinen Schülern täglich klarzumachen, dass bei der Zubereitung eines Stücks Fleisch ein

Tier dafür gestorben ist. Es hat verdient, mit Respekt behandelt, sprich: zubereitet zu werden. Man gibt sich so viel auf den Teller, wie man isst. Wird das nicht beachtet, ist es dem gestorbenen Tier gegenüber völlig respektlos. Ich lehre, dass in der Küche eigentlich nichts weggeworfen wird! Dies gilt selbstverständlich auch für alle anderen Lebensmittel. Gemüse wird vor dem Schälen gewaschen, damit aus den Schalen ein anständiger Fond zubereitet werden kann. Meine Schüler müssen verstehen, dass im Kochunterricht auch ethische Grundsätze zu beachten sind. Es gibt Menschen, die nicht wie wir in Saus und Braus leben. Viele davon wären froh, würden sie Gemüseschalen zum Essen bekommen.

### Wie gehen Sie achtsam mit sich selbst beziehungsweise mit anderen Menschen um?

Für mich ist der wichtigste Baustein guter Beziehungen – ob privat oder geschäftlich – der achtsame Umgang mit dem Gegenüber. Es gehört zur Erziehung, den anderen ausreden zu lassen, ihm zuzuhören. Jeder von uns will gesehen werden, wünscht sich, dass auf die eigene Befindlichkeit Rücksicht genommen wird. Dies vermögen wir nur, wenn wir aufmerksam sind und genau zuhören. Für mich persönlich ist Achtsamkeit besonders in einer hektischen Zeit ein Anker, der dafür sorgt, dass ich entspannt bleibe. So kann ich Einladungen, die mich stressen, auch mal freundlich ablehnen. Das war für mich ein längerer Lernprozess.

### Was heißt das für Sie als Lehrer?

Durch Achtsamkeit habe ich entdeckt, dass viele Schüler in Mustern leben und denken, dies aber leider nicht wissen. Dadurch bin ich toleranter geworden. Ohne dass mein Anspruch an Leistung und an den Erziehungsauftrag darunter leidet.

## Lust auf Schwarzwald-Küche

„Landschaftspflege mit Messer und Gabel“ nennen die Naturpark-Wirte Schwarzwald Mitte/Nord ihr Engagement scherzhaft. Traditionelle Gerichte mit Zutaten aus der Region auf den Teller zu zaubern: Das ist die Mission, der sich die rund 50 Gastronomen verschrieben haben, die dem Zusammenschluss angehören. Unter dem Motto „Schmeck den Schwarzwald“ wollen die Naturpark-Wirte das Wissen um alte schwäbische und badi-sche Gerichte und deren Zubereitung bewahren. Sie stehen für eine Gastronomie, die gleichermaßen auf Regionalität und Nachhaltigkeit ausgelegt ist.

Jeder Naturpark-Wirt bietet das ganze Jahr über mindestens sechs verschiedene regionale Gerichte sowie ein regionales Menü an. Regional bedeutet hier: Die Zutaten stammen aus den beiden Naturparks im Schwarzwald.

Übrigens: Damit das kulinarische Wissen erhalten bleibt, planen die Naturpark-Wirte, ein Kochbuch mit Traditionsgerichten herauszubringen. Es ist das Ergebnis einiger Aktionswochen Anfang des Jahres – und bereits das zweite Kochbuch dieser Art.

Mehr dazu unter [www.naturparkschwarzwald.de/regional/naturpark-wirte/](http://www.naturparkschwarzwald.de/regional/naturpark-wirte/)



Urig, ländlich – und ganz bestimmt fest in der Region verwurzelt: Die Naturpark-Wirte kochen mit viel Herzblut Gerichte und Menüs, für die der Schwarzwald bekannt ist



# Der Stress perlt einfach an ihr ab

Julia Tischer ist die deutsche Jugendmeisterin im Beruf Koch 2017. Ausgebildet im Hotel „Engel“ in Obertal, hat sie aber auch viel von ihren Eltern gelernt, die das „Elztalhotel“ betreiben. Im Interview erzählt sie, wie's in der Küche klappt

*Das „Elztalhotel“ versprüht den Charme eines typischen Schwarzwald-Hotels. Mit all seinen Ruheräumen, Salzgrotten, Saunabereichen und Pools hat der Gast das Gefühl, dass es hinter jeder Ecke etwas Neues zu entdecken gibt. Julia Tischer – hochgewachsen, langes, rot-blondes Haar, breites Lächeln – stand bis gerade eben noch in der Hotelküche. Jetzt sitzt sie in einem der vielen Gasträume, die das Hotel ihrer Eltern zu bieten hat. Abgehetzt wirkt sie aber nicht. Ganz im Gegenteil: Die junge Frau ist die Ruhe selbst – und gespannt aufs Interview. Wir sind es auch. Dann mal los!*

**Frau Tischer, verraten Sie uns einmal: Nach welchen Kriterien bewerten Juroren gutes Essen? Die Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden.**

*Tischer:* Der praktische Teil des Wettbewerbs besteht aus sehr vielen Komponenten. Da geht es zum Beispiel um die Arbeitsweise: Wie sauber arbeite ich? Wie effizient? Was für Techniken setze ich ein? Was kommt nachher am Teller an? Die Geschmäcker sind natürlich verschieden. Deshalb bewerten auch mehrere Prüfer die Gerichte.

**Und wie haben Sie sich vorbereitet auf die Jugendmeisterschaft in Berlin?**

*Tischer:* Anfang September hat unser Team damit begonnen, sich auf den Wettbewerb vorzubereiten – als nach dem Vorentscheid in Baden-Württemberg klar war, wer zur deutschen Meisterschaft fährt. Im Gasthof „Waldorf“ sind wir freundlich aufgenommen worden und durften dort auch trainieren. Die DEHOGA hat sich besonders engagiert und war sehr dahinter her, dass wir super vorbereitet werden. Zum Beispiel auch durch Vorbereitungskurse auf der DEHOGA-Akademie in Bad Überkingen.

**Es hat also ein Team gemeinsam geübt?**

*Tischer:* Ja. Jedes Team eines Bundeslandes besteht immer aus einem Koch oder einer Köchin sowie den beiden Restaurant- und Hotelfachleuten.

**Wie lange habt ihr trainiert?**

*Tischer:* Ich schätze, dass es insgesamt so um die 20 Tage waren. Dazu kam dann natürlich noch, was jeder für sich selbst im Betrieb oder zu Hause mit seinen Chefs oder Abteilungsleitern vorbereitet hat.

„In der Küche hilft eine klare, laute und deutliche Ansage weiter“

Julia Tischer

**Viele empfinden den Beruf Koch als anstrengend: unregelmäßige Arbeitszeiten, Hektik in der Küche. Warum sind Sie trotzdem Köchin geworden?**

*Tischer:* Ich habe wahnsinnig viel Spaß an dem Beruf, und es ist etwas sehr Schönes, kochen zu können und Gäste mit gutem Essen glücklich zu machen. Ich glaube aber schon, dass es sehr wichtig ist, dass man in diesem Beruf mit dem Stress umgehen kann. Dass man fokussiert bleibt und nicht panisch wird.

*Gruppenbild in Berlin vor dem Brandenburger Tor: Die Teilnehmer der Deutschen Jugendmeisterschaften in den gastgewerblichen Ausbildungsberufen hatten offenkundig eine gute Zeit*

*Irgendwann möchte Julia Tischer voll in den elterlichen Betrieb „Elztalhotel“ einsteigen. Wirtschaftserfahrung sammelt sie derzeit im Europa-Park in Rust*





Ein Ausgleich für ihren sicher fordernden Beruf ist für die 25-Jährige der Reitsport. Gerne verbringt sie ihre Freizeit bei den Pferden

**Und wie bewahren Sie im allergrößten Stress einen kühlen Kopf?**

*Tischer:* In der Küche ist immer vieles gleichzeitig zu machen. Am besten konzentriert man sich auf das, was man gerade tut. Sonst passieren Fehler. Und ein Fehler in der Küche kann auch mal wehtun.

**Sprich: Verletzungen?**

*Tischer:* Richtig. Das passiert jedem mal. Da kommt etwas aus dem Ofen und man greift aus Reflex hin. Oder man passt eine Sekunde nicht auf und schneidet sich.

**Es heißt, in vielen Küchen herrsche meist ein rauer Ton. Ist das ein Klischee?**

*Tischer:* Es stimmt teilweise. Was früher mal die Regel war – dass Leute schreien und ihre Azubis oder Mitarbeiter fertigmachen –, wird glaube ich immer weniger. Weil es einfach nicht mehr zeitgemäß ist und weil es niemanden gibt, der so mit sich reden lassen muss. Was allerdings stimmt, ist, dass der Ton auf manche rau wirkt, obwohl er in Wirklichkeit nur klar und deutlich ist. Wenn man im Stress ist, kommt man mit „könntest du bitte“ nicht viel weiter. Da hilft eine klare, laute und deutliche Ansage. Das wirkt nach außen hin manchmal hart oder rau, ist es aber nicht.

**Meistens sind es Männer, die in den großen Küchen das Sagen haben. Sind Frauen schwerer für den Beruf Koch zu begeistern?**

*Tischer:* Ich glaube nicht. In den letzten Jahren sind es auch mehr geworden. Für Frauen ist es manchmal schwieriger, ganz nach oben zu kommen, weil vielleicht die Familienplanung vorgeht und die Karriere einfach warten muss. Aber generell ändert sich das. Und es ist für ein Team auch ganz gut, wenn eine Frau dabei ist – oder mehrere.

**Etliche Kochshows und Kochbücher, ständig neue Trends: Machen wir mittlerweile zu viel Rummel ums Essen?**

*Tischer:* Aufmerksamkeit fürs Essen ist prinzipiell gut. All diese Food-Trends halte ich teilweise jedoch für überbewertet, weil viele von ihnen nicht alltagstauglich sind. Trotzdem ist es wichtig, das Essen immer wieder in den Vordergrund zu rücken. Denn vom Essen leben wir. Und wenn wir uns gesund und gut ernähren und es uns schmeckt, sind wir vielleicht auch als Mensch glücklicher.

**Wie sehen Ihre Pläne aus?**

*Tischer:* Momentan mache ich ein Praktikum im Europa-Park im Sales-Marketing für die Hotels – vorerst bis Dezember. Natürlich möchte ich irgendwann im elterlichen Betrieb einsteigen. Aber das hat noch Zeit; meine Eltern sind noch jung.

**Ihr Rat an alle, die zu Hause für eine Großfamilie oder Freunde ein Gourmet-Essen zaubern wollen, aber wenig Erfahrung haben?**

*Tischer:* Vorher genau überlegen: Was möchte ich kochen? Wichtig ist dabei, zuvor herauszufinden, was die Gäste gerne mögen, damit es ihnen später auch schmeckt. Und wer etwas Neues versuchen möchte, sollte es zunächst für sich im Kleinen ausprobieren, damit es nicht am Abend schieft und ohne etwas dasteht. Außerdem sollte man sich genug Zeit nehmen – und sich selbst den Druck. Denn man kocht ja für Freunde und Familie. Und die werden es einem verzeihen, wenn mal nicht alles perfekt ist.



Das ganze Interview im Video finden Sie auf der Seite [www.ausgezeichnet-genießen.de](http://www.ausgezeichnet-genießen.de)



## „Beide Partner wissen, was sie aneinander haben“

Der DEHOGA und Teinacher sind ein gutes Gespann – seit 25 Jahren. Fritz Engelhardt, Vorsitzender des DEHOGA Baden-Württemberg, erklärt in seinem Grußwort, was die Zusammenarbeit des Verbands mit dem Unternehmen auszeichnet



Die eleganten Flaschen kennt jeder: Das Gastro-Gebinde von Teinacher findet sich fast in jedem guten Restaurant in Baden-Württemberg

Mit Qualität gemeinsam erfolgreich – unter dieses Motto kann man die lange Geschichte der Zusammenarbeit von Teinacher und der gastlichen Branche in Baden-Württemberg stellen. Beide Partner wissen, was Sie aneinander haben. Teinacher bietet unseren Gastronomen und Hoteliers nicht nur exzellentes Mineralwasser und weitere hochwertige Produkte aus dem Segment der alkoholfreien Getränke, Teinacher passt auch zu uns: Der attraktive Markenauftritt in exklusiven, zeitlos-modernen Gastronomie-Gebinden fügt sich hervorragend ein in die Welt der guten baden-württembergischen Genießerlandküche und ist in vielen Gasthäusern und Restaurants ein fester Bestandteil der dort gepflegten kulinarischen Kultur.

Auch die inneren Werte stimmen: Teinacher greift Verbrauchertrends und aktuelle Entwicklungen stets zeitnah auf, entwickelt spezielle Produktvarianten für die Gastronomie. Angesichts des immer größeren Stellenwerts alkoholfreier Getränke in unserer Branche ist das ein nicht zu unterschätzender, wertvoller Beitrag zum Erfolg unserer Betriebe und zur Bereicherung des gastgewerblichen Angebotes. Teinacher engagiert sich aber noch in anderer Weise an der Seite seiner Kunden aus Gastronomie und Hotellerie: Als Bildungspartner der Branche unterstützt das Unternehmen traditionell Maßnahmen und Initiativen des Hotel- und Gaststättenverbandes DEHOGA zur Nachwuchsförderung im baden-württembergischen Gastgewerbe. Beispielhaft dafür stehen die wertvollen Sonderpreise, die Teinacher den erfolgreichen Teilnehmern der gastgewerblichen Landesjugendmeisterschaften stiftet: Ein

„Teinacher-Genießertag“ mit Werksführung, ein Koch-Event sowie eine Ballonfahrt waren auch in diesem Jahr der Lohn für starke Leistungen beim landesweit wichtigsten Nachwuchswettbewerb.

Die bewährte Partnerschaft, die Teinacher mit unserer Branche und unserem Verband, dem DEHOGA, verbindet, hat also viele Facetten, die deutlich über die bewährten Lieferbeziehungen hinausgehen. Vor allem aber hat diese Partnerschaft Zukunft. Im Namen unseres Verbandes wünsche ich der Marke Teinacher weiterhin den besten Erfolg und freue mich auf eine gedeihliche Fortsetzung unserer Zusammenarbeit.



Fritz Engelhardt ist Vorsitzender des DEHOGA Baden-Württemberg und zudem Betreiber des Hotels „Engelhardt“ in Pfullingen



# Welches Wasser zu welchem Wein?

Sicherlich wissen Sie genau, welcher Wein zu welcher Speise passt. Aber wussten Sie, dass es auch einen Unterschied macht, welches Wasser Sie zu welchem Wein trinken? Lesen Sie hier, warum das so ist

Zu einem feinen Menü auch Wasser zu reichen und nicht nur Wein, ist längst selbstverständlich. Und mit derselben Sorgfalt wie bei den Speisen und dem Wein sollte man sich auch der Auswahl des Wassers widmen und hier ein paar Regeln beachten. „Erst wenn man alle drei gekonnt kombiniert, wird der Genuss perfekt“, weiß Sommelière Christina Hilker. Seit über zehn Jahren arbeitet sie mit dem Teinacher Mineralbrunnen zusammen und kennt alle geschmacklichen Facetten der verschiedenen Mineralwässer.

Doch warum ist die Kombination von Wasser und Wein überhaupt sinnvoll? „Wasser mit einem ausgewogenen Mineralgehalt, wie zum Beispiel das Teinacher Mineralwasser, neutralisiert die Geschmacksnerven und macht sie aufnahmefähiger für die vielfältigen Aromen guter Weine und feiner Speisen“, erläutert Christina Hilker. Außerdem ist das Wasser ein guter Säurepuffer für Magen und Darm. Und da Alkohol den Körper entwässert, sollten Sie zum Wein mindestens dieselbe Menge Wasser trinken. Das schwächt auch die Wirkung des Alkohols ab.

Welches Wasser nun mit welchem Wein besonders gut harmoniert, sehen Sie in der Tabelle unten. Als Faustregel gilt: Je säureärmer Speisen und Weine sind, desto mehr Kohlensäure darf das Wasser haben. Umgekehrt passt zum Schaumwein oder Riesling am besten ein Wasser ohne Kohlensäure, da diese sonst mit der Säure der Weine konkurrieren würde. Das gilt auch für Vorspeisen mit Salatsoßen, das Dessert mit Süßwein-Begleitung und den abschließenden Espresso. Er wird in Kombination mit Kohlensäure unangenehm bitter. Kräftige Rotweine wie Dornfelder, Spätburgunder oder Merlot hingegen vertragen als Partner durchaus ein lebhaftes Teinacher Classic.



Die Teinacher Mineralwässer Naturell, Medium und Classic passen in den eleganten Flaschen auf jeden schön gedeckten Tisch zu Hause



Diese kleine Broschüre mit Wein- und Wasserempfehlungen zu einem feinen Menü finden Sie auf der Website [www.ausgezeichnet-genießen.de](http://www.ausgezeichnet-genießen.de)

Übrigens können Sie Mineralwasser nicht nur trinken. Kochen Sie doch mal mit Wasser! Und das ist keineswegs negativ gemeint. Denn ein Magerquark, mit Teinacher Medium angerührt, wird locker und sahnig, ohne dass zusätzliche Kalorien ins Spiel kommen. Und mit einem Schuss Teinacher Classic im Teig gelingen Kuchen, Pfannkuchen, Knödel und Spätzle noch mal besser.

Wenn Sie jetzt Lust bekommen haben, mal wieder ein schönes Menü für Familie und Freunde zu zaubern – natürlich mit der richtigen Wein- und Wasser-Begleitung – dann schauen Sie im Internet doch in unser Genießer-Magazin (Adresse siehe unten). Ob Menüs zum Nachkochen, Restaurant-Tipps oder Interessantes rund um Kochen und Mineralwasser: Hier werden Sie fündig.



Alles rund um Wasser, Wein und Genuss gibt es auf [www.ausgezeichnet-genießen.de](http://www.ausgezeichnet-genießen.de)

## Kleine Wasserkunde

### Natürliches Mineralwasser

Dieses Wasser ist Natur pur. Es wird direkt aus unterirdischen Vorkommen gewonnen und muss vor Ort abgefüllt werden. Es hat keine Verunreinigungen, da es durch das Gestein gereinigt und geschützt wird. Mineralwasser ist das einzige amtlich anerkannte und regelmäßig streng geprüfte Lebensmittel in Deutschland.

### Heilwasser

Für Heilwasser gelten dieselben Voraussetzungen wie für natürliches Mineralwasser: geschütztes Wasservorkommen, Abfüllung an der Quelle. Heilwasser unterliegt aber zusätzlich dem Arzneimittelgesetz. Die heilende und vorbeugende Wirkung muss also wissenschaftlich belegt sein.

### Tafelwasser

Dieses Wasser wird industriell hergestellt, meist aus Trinkwasser unter Zusetzung von Mineralstoffen und Kohlensäure. Manchmal wird auch Mineralwasser zugesetzt. Tafelwasser stammt also nicht aus einer bestimmten Quelle und benötigt auch keine amtliche Prüfung wie Mineral- und Heilwasser.

## Das richtige Wasser zu Wein und Speisen

	Teinacher Naturell	Teinacher Medium	Teinacher Classic
Trockene, säurearme Weißweine		🍁	🍁
Säurebetonte Weißweine und Schaumweine	🍁		
Tanninbetonte Rotweine	🍁		
Leichte, spritzige Rotweine		🍁	
Liebliche Weine	🍁	🍁	
Vollmundige, gehaltvolle Rotweine			🍁



Sommelière Christina Hilker weiß, welches Wasser am besten mit welchem Wein harmoniert



Unzählige Feste laden im Sommer zum gemütlichen Beisammensein ein. Und wo gefeiert wird, ist auch Teinacher nicht weit. Wie hier beim traditionellen Pforzheimer OechsleFest

### Maimarkt

**Mannheim, 28. April bis 8. Mai**  
Einfach Kult: Auf Deutschlands größter Regionalmesse finden die Besucher Nützliches und Schönes für Alltag und Beruf.

### Naturpark-Markt

**Freudenstadt, 20. Mai**  
Hier gibt es frisches Obst und Gemüse der Saison sowie Wurst, Käse und Eier von Erzeugern aus der Region. Ein Streichelzoo und Musik sorgen für Unterhaltung.

### Südwest Messe

**Villingen-Schwenningen, 26. Mai bis 3. Juni**  
Neues für Freizeit, Beruf, Hobby oder Handwerk kennenlernen und ausprobieren.

### Naturpark-Markt

**Bad Teinach-Zavelstein, 1. Juli**  
Der Markt im Städtle und an der Burgruine Zavelstein bietet eine große Auswahl an

Schwarzwälder Spezialitäten, saisonalem Obst und Gemüse, Hausgemachtem sowie regionaler Handwerkskunst.

### Schlemmen am See

**Böblingen, 18. bis 22. Juli**  
Der Name ist Programm: Fünf Tage lang können es sich Genießer rund um den Unteren See in der Böblinger Innenstadt so richtig gut gehen lassen.

### KSK musicOpen

**Ludwigsburg, 27. Juli bis 4. August**  
Vor der majestätischen Kulisse des Ludwigsburger Barockschlosses treten die Scorpions, James Blunt, Joan Baez und Freundeskreis auf. Ein weiteres Highlight: die „Sommernacht der Opernstars“.

### Sommerfest

**Stuttgart, 2. bis 5. August**  
Die Stuttgarter Innenstadt lädt zum Flanieren, Verweilen und Schlemmen ein. Die Besucher erwartet leckeres Essen und Live-Musik.

### Naturpark-Markt

**Schönbühl, 19. August**  
Schwarzwälder Köstlichkeiten, Produkte von Landwirten aus der Region und ein buntes Rahmenprogramm mit Musik.

### OechsleFest

**Pforzheim, 24. August bis 9. September**  
Pforzheims traditionelles Wein- und Spezialitätenfest: Weine und Köstlichkeiten aus Baden-Württemberg, Lauben und Live-Musik.

### Weindorf

**Stuttgart, 29. August bis 9. September**  
Schwäbische Spezialitäten und mehr als 500 Weine aus Baden und Württemberg erwarten die Besucher. Dazu gibt es Musik und Veranstaltungen für Jung und Alt.

### Volksfest

**Cannstatt, 28. September bis 14. Oktober**  
Der Wasen gilt als eines der schönsten und größten Volksfeste der Welt – mit unzähligen

Fahrgeschäften und Festzelten auf dem 35 Hektar großen Festgelände am Neckar. In diesem Jahre feiert das Cannstatter Volksfest seinen 200. Geburtstag.

### Naturpark-Markt

**Altensteig, 14. Oktober**  
Qualität und Frische aus der Region: Landwirte und Handwerker präsentieren, was im Schwarzwald wächst und produziert wird.

### Naturpark-Genuss-Messe

**Nagold, 11. November**  
Regionale Köstlichkeiten aus dem Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord kennenlernen und sich von Naturpark-Wirten bekochen lassen. Passend zur Saison locken Kürbis-, Wild- und Pilzgerichte und Leckereien aus Äpfeln.

### eat&STYLE

**Stuttgart, 23. bis 25. November**  
Deutschlands größtes Food-Festival zu Gast bei der Messe Stuttgart – alles rund um Kochen, Dekorieren und Gastlichkeit.

Die Bad Teinacher Wasserkönigin Jasmin I. und Theo, der Koch, sind die perfekten Botschafter für den Teinacher Mineralbrunnen, hier beim Sommerfest in Stuttgart



# Gewinnen Sie unvergessliche Erlebnisse!

Einsendeschluss:  
**8. Juni 2018**



## 1.-15. Preis

**Je 1 Ballonfahrt für max. 6 Personen**

Ein himmlisches Erlebnis – einlösbar bis 31.12.2018

im „Ländle“ Baden-Württemberg.

## 16.-25. Preis

**Je 1 Jahresvorrat Teinacher Getränke\***

Freuen Sie sich auf 35 Kästen Mineralwasser und 25 Kästen Teinacher Genuss-Limonade.



### So einfach geht's:

Unsere zwei Gewinnfragen (siehe Karte unten) richtig beantworten, Adresse vollständig eintragen, Karte ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und per Post einsenden. Anschrift: **Mineralbrunnen Teinach GmbH, Teinacher Gewinnspiel 2018, 70319 Stuttgart**

Einsendeschluss: 8. Juni 2018 (Poststempel).

Alternativ können Sie auch bis zu diesem Datum online unter „[www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)“ teilnehmen.  
(Teilnahmeschluss: 8. Juni 2018, 24 Uhr)

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir die genannten Erlebnis-Gewinne.  
**Viel Glück!**

### Meine Anschrift

Vorname:

Nachname:

Straße, Haus-Nr.:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Ihre zur Teilnahme am Gewinnspiel benötigten personenbezogenen Daten werden entsprechend den deutschen Datenschutzbestimmungen für die zur Durchführung des Gewinnspiels erforderlichen Zwecke gespeichert, verarbeitet und nach Abwicklung der Aktion gelöscht.

### Die Gewinnfragen: (bitte richtige Antwort ankreuzen):

**1. Die Teinacher Genuss-Limonade gibt es jetzt in den zwei neuen Sorten ...?**

- Guave-Zimtapfel | Pfeffer-Minze-Schoko
- Johannisbeer-Holunder | Mango-Maracuja-Orange
- Trauben-Nuss | Kaktusfeige-Möhre-Physalis

**2. Die Teinacher Genuss-Limonade gibt es ab sofort ...?**

- in 5 Sorten
- in 4 Sorten
- in 2 Sorten

**Online-Teilnahme unter:**  
[www.teinacher.de](http://www.teinacher.de)

#### Die Teilnahmebedingungen:

Das Mindestteilnehmeralter beträgt 18 Jahre. Mitarbeiter der Mineralbrunnen Teinach GmbH oder von mit Teinacher verbundenen Unternehmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 8. Juni 2018 (Poststempel), Teilnahmeschluss online: 8. Juni 2018, 24 Uhr. Später online oder per Post eingehende Zusendungen werden nicht berücksichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Jeder Teilnehmer darf nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme an einer automatisierten Gewinnspieleintragung führt zum Ausschluss. Die Gewinne sind bis zum 8. Juni 2019 einzulösen.

\*Die Mineralbrunnen Teinach GmbH verlost unter allen Teilnehmern 10 x einen Jahresvorrat an Teinacher Getränken. Als Gewinner erhalten Sie kostenfrei 35 Kästen Mineralwasser und 25 Kästen Teinacher Genuss-Limonade Ihrer Wahl; lediglich das Pfand ist zu entrichten. Die Einlösung des Jahresvorrats erfolgt per Stempelpass im nahegelegenen Getränkemarkt. Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Gewinnbenachrichtigung erhält der Gewinner den Jahres-Stempelpass und die Anschrift des teilnehmenden Getränkemarktes. Der Gewinn muss bis zum 8. Juni 2019 eingelöst werden.

**Impressum Herausgeber:** Mineralbrunnen Teinach GmbH, Badstraße 41, 75385 Bad Teinach-Zavelstein, Tel. 0 70 53/92 62-0, [www.ausgezeichnet-geniessen.de](http://www.ausgezeichnet-geniessen.de), [facebook.com/teinacher](https://facebook.com/teinacher), Thomas Schmid (V.i.S.d.P.) **Konzept:** LässigMüller Werbeagentur, Renzwiesen 6, 70327 Stuttgart; **Kresse & Discher Content Marketing Redaktion, Layout & Herstellung:** Kresse & Discher, Marlener Straße 2, 77656 Offenburg, [www.kresse-discher.de](http://www.kresse-discher.de), Mechthild Wachter (Projektleitung), Christiane Müller, Mario Oleschko (Redaktion), Stephanie Bauder, Madlen Hundertpfund, Annkathrin Lang (Editorial Design), Renate Peter (Lektorat), Boris Mosmann (Herstellung) **Illustration:** Michael Luz **Fotos:** Michael Sauer – [www.naturfoto-schwanau.de](http://www.naturfoto-schwanau.de), Michael Bode, privat, Christoph Morlok, Thomas Meyer Photography, pixabay, Marina Grau/anastasio/Funny Studio – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), OpenStreetMap\* ([www.openstreetmap.org](http://www.openstreetmap.org)), LässigMüller, Mineralbrunnen Teinach GmbH, Naturpark-Wirte, Moritz Schleifelder, DEHOGA Baden-Württemberg, Svea Pietschmann, Mineralbrunnen Teinach GmbH, Fotostudio Keller, Photo-production Hanselmann\_www.photohansel.de **Druck & Produktion:** siro Production GmbH, Büchelstraße 5-7, 66538 Neunkirchen, [www.siro-production.de](http://www.siro-production.de)



Die Naturparkbeiträge auf den Seiten 5, 8/9, 11 und 15 wurden im Rahmen eines Naturparkprojekts gefördert. Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER).