



Der Alsergrunder



Offizielle Vereinsmitteilungen des ÖTB TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a,
1090 Wien

Das Frühjahr 2007 im TV Alsergrund...

*...gerade noch beim Schirennen?
in St.Kathrein am Hauenstein*



...und schon auf der Trainingswoche im sonnigen Obertraun



*...wo weite
und hohe
Sprünge
trainiert
werden*



*...um mit einer großen und erfolgreichen Mannschaft am
Breitenturntag zu glänzen...*



*...bevor wir uns im Vereinsheim
bei einem gemütlichen Hütten-
abend mit Musik entspannen!*

Die Hütte am Hauenstein !

St.Kathrein, 02.03.-04.03.2007



Abgesehen davon, dass eine Woche vor Abreise keiner wusste, ob überhaupt genug Schnee liegt, damit das Schirennen des ÖTB Wien abgehalten werden kann, war für die bereits erfahrene Hüttenmannschaft, bestehend aus den Watzek's, den Purker's, den Legner's und den Leger's eines immer klar: „Ob Schnee oder nicht – wir fahren auf die Hütte !“

Und so war es auch am Wochenende 2. bis 4. März. Nach und nach kamen wir alle nach St. Kathrein am Hauenstein. Schnee war Mangelware, ein einsames Band schlängelte sich den Berg hinunter, doch immerhin war recht schönes Wetter für die kommenden Tage angesagt.

Ein elegantes „Hineinschlittern“ in die Schneehaufen am Parkplatz war zwar für Hans heuer nicht möglich, dafür stellte die kurze Bergfahrt direkt zur Hütte für unsere Fahrzeuge keinerlei Problem dar (abgesehen von einigen Schlammlöchern) und so konnte sich Thomas L. mehrere Shuttlefahrten mit seinem allradgetriebenen BMW ersparen.

Aufgrund dieser ausfallenden Fahrten konzentrierte sich unser Chefkoch Thomas gleich auf's Wesentliche, heizte auf der Terrasse den großen Griller an - immerhin waren die Außentemperaturen alles andere als winterlich – und servierte uns schon am ersten Abend ein ausgezeichnetes Grillmenü.

Nach ein paar Stunden Schlaf, einem reichlichen und guten Frühstück und einer kurzen Überlegung ob wir Schi fahren gehen sollen, spazierten wir ein Stück bergwärts (nur um sicher gehen zu können, dass wenigstens oben ein wenig Schnee liegt). Nach so viel Bewegung war natürlich eine Rast bei Bier und Jagatee notwendig.

Auf unserer Hütte wieder angekommen – eine zünftige Brettljause darf natürlich auch nicht fehlen – ging's zum Schwitzen in die Sauna.

Tja, was soll ich sagen, wer schwitzt, muss danach auch wieder genügend feste und auch flüssige Nahrung aufnehmen.



Ach ja, bevor ich es vergesse: Schirennen hatten wir auch noch. Sonntag vormittag bei strahlend blauen Himmel ging's los !

Die Rennstrecke war – und das ist wirklich erstaunlich bei dieser „Schneemenge“ – bestens präpariert, und so konnte pünktlich das

Rennen gestartet werden. Aufgrund der doch eher geringen Teilnehmeranzahl gab es sogar 2 Durchgänge, wobei der schnellere gewertet wurde.



Unsere (wie immer) guten Einzelplatzierungen findet ihr auch in dieser Ausgabe, eine große Überraschung für uns war jedoch, dass der TV Alsergrund wieder die Mannschaftswertung der Erwachsenen gewinnen konnten.



Nach der Siegerehrung beim Kirchenwirt in Maria Schutz – seine Krapfen sind wirklich ein Gedicht – ging's wieder nach Hause.

Und eines ist ganz sicher: Ob Schnee oder nicht, ob Schirennen oder nicht – nächstes Jahr sind wir sicher wieder dabei !

Ein Basketballturnier der Extraklasse mit absoluter 'Girlpower'!

Wien, 10.03.2007

Ein Bericht vom Basketballturnier des ÖTB - Wien.

Einmal mehr berichte ich von einem Basketballturnier des ÖTB - Wien, und wieder einmal hab ich dieses absolute Hochgefühl, dass man nach einem großartigen Erfolg erlebt.

Aber - wie immer - alles der Reihe nach.

Dieses Jahr haben wieder zahlreiche einige herausragende Spielerpersönlichkeiten für dieses Turnier zugesagt. An dieser Stelle großen Dank an Volker Leitgeb, Wolfgang „Frankie“ Franke und Lars Kluck, die mit Ihrem herausragenden Können und spielerischen Leistungen in dieser wunderschönen Sportart Basketball, eine sehr große Bereicherung unserer Vereinsmannschaft sind.

Weiteren Dank an unseren Obmann Hans „il Presidente“ Watzek, der wie immer eine sehr gute Verstärkung unserer Mannschaft war und an den Turnwart Thomas Purker, der trotz einer Knieverletzung einer Teilnahme zustimmte, und der eine super Spielleistung bot.

Eine weitere herausragende Verstärkung unseres Teams war unser „Leichtathlet“ Dominik Götz, der eine enormen Laufleistung bot und der durch seine forcierte Spielweise die Gegner immer an sich gebunden hat, und dann meistens

nur mehr durch Fouls der Gegenspieler zu stoppen war.

Dann wäre da noch Franz Lichal und meine Wenigkeit, die unser Team bei diesem Turnier verstärkt haben.

Zuletzt möchte ich nun das einzige Mädels in unserer Mannschaft erwähnen, - viele werden jetzt sagen ich bin unhöflich und besitze kein gutes Benehmen, weil man die Mädels immer zuerst erwähnt - aber mein besonderer Dank in diesem Bericht gilt unserer „Topspielerin“ Claudia Schuda.



Claudia hat nicht nur eine herausragende Spielleistung geboten, wovon ich hier und jetzt meinen Hut vor Ihr ziehen möchte, sondern Sie hat auch mit Ihren beiden Körben im letzten und entscheidenden Spiel um Platz 3 gegen Favoriten, das Spiel, dass vorher auf des Messers Schneide stand, entschieden. Für mich war und ist Claudia der MVB unserer Mannschaft.

Es war diesmal eine wahre Freude bei diesem Turnier zu spielen, obwohl sich im Vorfeld zu dem heurigen Turnier die Mannschaftsaufstellung besonders schwierig gestaltete.

Auf Grund der Situation im Vorjahr, bei der mein Bruder Thomas starke Kontroversen innerhalb un-

seres Teams hervorrief, wodurch die Leistungen im Laufe des letztjährigen Turniers stetig stagnierte, musste ich entscheiden, ob wir dieses Jahr mit oder ohne meinem Bruder ein Team bei dem Basketballturnier stellen, da einige Spieler, die letztes Jahr bei dem Turnier mitgespielt hatten, eine Teilnahme beim heurigen Turnier verweigert hätten, wenn mein Bruder dieses Jahr mitgespielt hätte.

Ich hatte diesbezüglich eine mutige Entscheidung zu treffen, da mein Bruder, auf Grund seines Spielkönnens, eine wirklich große Ver-

stärkung für unser Team bedeutet hätte, aber durch die enormen Emotionen, die mein Bruder wieder in dieses Spiel bringt, jegliche Verstärkung seinerseits wieder negiert.

Zum Anderen wollte ich unbedingt, dass wir wieder eine gemischte Mannschaft stellen, die ich aber nicht stellen hätte können, da niemand von den Mädels, aber auch andere Mitspieler des Vorjahres, mit meinem Bruder im Team an dem Turnier teilgenommen hätten.

Auch Claudia hat sich im Vorfeld geweigert, gemeinsam mit Thomas in einer Mannschaft bei diesem Turnier zu spielen, und da ich Sie unbedingt dabei haben wollte, fiel die Entscheidung letztendlich zugunsten unserer Claudia aus. Das

Ergebnis hat mir letztendlich gezeigt, dass meine Entscheidung richtig war.

Unser erstes Spiel im diesjährigen Turnier bestritten wir gegen Ottakring, die auch ein hervorragendes Basketballteam haben. Im ersten Viertel des Spieles gab es einen offenen Schlagabtausch beider Mannschaften, und keines der beiden Mannschaften konnte sich punktemässig entscheidend absetzen.

Nach dem ersten Viertel stand es 12:11 für Alsergrund. Den Grundstein für den späteren Erfolg gegen Ottakring legten wir im zweiten Viertel, bei dem unserer Mannschaft 16 Punkte gelangen und Ottakring nur 7. Der Spielstand nach der ersten Halbzeit war also schon 28:18 Punkte.

Spielentscheidend war aber in diesem Spiel nicht nur diese Halbzeitführung, sondern auch die Harmonie innerhalb unserer Mannschaft, die sich ungewöhnlich rasch in unserem Spiel einstellte, obwohl wir in dieser Mannschaftszusammensetzung so gut wie nie zusammenspielen.

So wie uns die Harmonie innerhalb des Teams auszeichnete, die ein Grund für den späteren Sieg über Ottakring war, waren es die Emotionen innerhalb der Mannschaft von Ottakring, die innerhalb des Teams zu Unstimmigkeiten führte. Aber diese Unstimmigkeiten waren ja bis jetzt auch unser Problem bei den vorangegangenen Turnieren.

Man kann sagen, dass nach der ersten Halbzeit die Konzentration

und das Kombinationsspiel von Ottakring nicht mehr funktionierte, und wir dieses Spiel letztendlich souverän und mit enormen Abstand von 14 Punkten 43: 29 gewonnen haben.

Nach dem Sieg der ersten Partie spielten wir gegen den späteren Turniersieger Jahn Währing. In dieser Partie mussten wir nach dem ersten Viertel schon mit dem Verlust des Spieles rechnen, denn da stand es auf Grund der herausragenden Trefferquote von Jahn Währing schon 24:8 Punkt für den Gegner.

Nach diesem schlechten Spielbeginn hieß es in den restlichen drei Spielvierteln nur mehr Schadensbegrenzung, und so endete das Spiel letztendlich eindeutig 53:20.

Wir mussten akzeptieren, dass Jahn Währing bei diesem Spiel eindeutig eine Klasse besser spielte, aber der Einheit innerhalb unseres Teams tat dies keinen Abbruch, denn wir erkannten diesen Klassenunterschied problemlos an.

Nach dieser Niederlage haben wir uns also sehr schnell wieder auf die neuen Aufgabe konzentriert, nämlich dem abschließendem Spiel um Platz 3, gegen die sehr starke Favoritener Mannschaft, die immerhin im Jahr zuvor die Meisterschaftsklasse bei diesem Turnier gewonnen hat.

Dieses abschließende „kleinen Finale“, war eines der spannendsten Spiele, die ich je bei einem dieser Basketballturniere erlebt habe. Die Spielleistung beider Mannschaften war sehr ausgeglichen und auf sehr hohem Niveau, und obwohl wir

nach dem ersten Viertel schon mit 13:7 Punkten führten, kamen die Favoritener mit Ende des dritten Viertel auf bis zu einem Punkt wieder heran, sodass es nach den ersten drei Vierteln ganz knapp 20:19 Punkte für Alsergrund stand.

Das letzte Viertel, bei dem ich nur mehr die fünf besten Spieler unserer Mannschaft spielen ließ, war sehr Trefferreich. Die Unstimmigkeiten und Streitereien innerhalb der Mannschaft unserer Gegner stieg, da Sie als Vorjahressieger nicht begreifen konnten, dass Sie es gegen unsere Mannschaft so schwer haben könnten.

Die Spannung erreichte Ihren Höhepunkt, nachdem wir im letzten Viertel schon wieder mit 28:21 Punkten führten, holte Favoriten gegen Ende des Spieles noch einmal auf, sodass es eine Minute vor Schluss 28:27 nach Punkten stand.

In dieser Minute wurde Claudia Schuda zum absoluten „Matchwinner“, denn Sie erzielte in dieser Minute zwei Körbe, und da „Frauenkörbe“ bei diesem Turnier doppelt zählen, erzielte Sie in dieser Minute „sage und schreibe“ 8 Punkte, welche für uns letztendlich den Sieg dieser Partie und der dritte Platz bei diesem Turnier bedeutete. Claudia präsentierte in dieser Phase des Spieles absolute „Girlpower“. Danke Claudia, dass war absolut super!!!

Sieger des heurigen Turniers war Jahn Währing vor Gersthof und eben Alsergrund.

Es war wieder einmal ein sehr schöner und erfolgreicher Samstagnachmittag. Also Burschen, und ganz besonders Mädels, vielleicht



Wo der „Bertl“ den Most herholt – Obertraun 2007

Obertraun, 01.04.-07.04.2007

Ein Bericht von der alljährlichen Sportwoche des Turnverein Alsergrund

Und wieder einmal - diesmal völlig unerwartet - berichte ich euch von einer absolut tollen Sportwoche, die unser Turnverein in der Karwoche, der Woche vor Ostern, im inneren Salzkammergut am Hallstätter See verbracht hat.

Wie sollte ich am besten über diese Woche berichten, damit sich jede(r) von euch, die/der diesen Bericht liest, ein richtiges Bild von dieser Woche machen kann. Ich sage euch, das kann ich nicht.

Es können sich nur jene, die wirklich bei dieser Sportwoche dabei waren, und nun im nachhinein diesen Bericht lesen, wirklich ein richtiges Bild von dieser super Woche machen.

Könnte ja sein, dass ich einigen jetzt Lust mache, nächstes Jahr vielleicht auch mit nach Obertraun zu fahren, um an dieser Woche mit viel Sport & Spaß teilzunehmen. Mal sehen!

Abfahrt war wie jedes Jahr vom

können wir nächstes Jahr wieder so ein gutes Team zu diesem Turnier entsenden, und einen ähnlichen Erfolg feiern. Ich denke mit dieser Mannschaft, oder sogar mit einer noch stärkeren, könnte uns das gelingen.

Abschließend möchte ich unseren Schlachtenbummlern (Familie

Purker, Christine Watzek und Klaus Leger) einen ganz großen Dank aussprechen, denn Ihr wart auch einfach super, und auch Ihr habt einen großen Anteil an unserem großen Erfolg bei diesem Turnier.

Oliver



Bahnhof Hütteldorf. Dieses Jahr hab ich die Abfahrt um einiges verzögert, da ich mich um eine halbe Stunde verspätet habe.

Als ich am Bahnhof ankam, fuhren „Kati und Bertl“, Klaus, Michi und Bernie Leger, und Christine mit den „Mädels“ (Claudia, Kati, und Elke) mit drei Autos mal vor. Hans mit den „Buben“ (David, Martin, Stephan) sowie Dominik der mit mir im Auto mitfuhr, wir fuhren, nachdem alles Gebäck in den Fahrzeugen verstaute war, mit ein wenig Verzögerung hinten nach.

Wir trafen dann die anderen, die vorgefahren sind, plus die ganze Familie Purker und Pia im Restaurant bei der Raststation in Ansfelden.

Wie man merkt, waren diesmal wieder sehr viele bei dieser Sportwoche mit, obwohl „Kati und Bertl“, sowie die Familie Leger nur

bis Mitte der Woche in Obertraun verbracht haben, und etwas früher wieder abgereist sind.

Ich möchte Bertl jetzt nicht unterstellen, dass er absichtlich früher abgefahren ist, um sich den anstrengenden Trainingseinheiten zu entziehen, aber ein wenig „geschwächelt“ hat er schon.

Oder er hat dass alles nur vorgetäuscht, damit wir Vorturner nicht so schlecht dastehen würden, weil wirklich so viel Power in seinem gestählten Körper steckt. Wir werden es wohl nie erfahren.

Das Sportprogramm, das wieder Montag um 9.15 Uhr begonnen hat, war wie immer erquickend und anstrengend zugleich. Die Sportler, die wieder fleißig an diesem Trainingsprogramm teilgenommen haben, sind aber schon so trainiert, dass Sie ohne wirklich größere konditionelle Probleme, dieses enorme Trainingspensum absolvieren konnten.

Es ist aber schon so, dass man im Laufe der Woche schon den einen oder anderen Knochen bzw. Mus-



sehr Positives berichten. Die Küche im Bundessport- und Freizeitzentrum Obertraun ist absolut erstklassig, und bei dem Buffetsystem, bei dem eine sehr große Anzahl von unterschiedlichen, leckeren Speisen angeboten werden, fällt die Wahl schon sehr

kel spürt, weil schon sehr intensiv trainiert wird.

Ich möchte mich da in keiner Weise ausnehmen, denn ich hab meine Waden schon sehr gespürt. Auch der eine oder andere Muskel hat während der Woche schon mal extrem gezogen und geschmerzt. Aber da muss man durch. Außerdem es ist ja nicht schlecht, wenn man seine alten Knochen einmal ein wenig mehr bewegt.

Das Training umfasst wie jedes Jahr, täglich drei intensive Einheiten. Diese Einheiten sind jeweils eine Vormittags- und eine Nachmittagseinheit, mit gemeinsamen Aufwärmen und weiterführenden Leichtathletikeinheiten, und eine Abendeinheit in der Kraftkammer.



Nur der Mittwoch Nachmittag ist zur Regeneration trainingsfrei.

Die Aufwärmeinheiten machten Christine und ich wie immer abwechselnd, und ich muss sagen, dass wir über die Jahre hinweg schon ein gutes, eingespieltes Team sind. Die Leichtathletikeinheiten und die Übungen in der Kraftkammer am Abend leitet Hans, und er macht dass auch sehr hervorragend.

Aber auch der Spaß und die Geselligkeit kam während dieser Woche nicht zu kurz. Sei es zu Mittag nach dem Essen auf der Terrasse vor dem Sportcafe, wo wir immer unseren Kaffee eingenommen und uns dabei in der Sonne geräkelt haben, die heuer Gott sei Dank fast die ganze Woche über geschienen hat, und uns für Obertrauner Verhältnisse ein absolut schönes Wetter beschert hat, oder ob wir nach der Kraftkammer noch gemütlich beisammen gesessen sind und bis spät in die Nacht uns köstlich unterhalten haben, hatten wir während dieser Woche wahnsinnig viel Spaß. Denke es ist überall wo wir uns aufgehalten haben, der 'Schmäh' gelaufen.

Über die Verpflegung in Obertraun kann ich wie jedes mal auch nur

schwer, welche Leckereien man sich nehmen soll, auch wenn, wie in meinem Fall, durch die selbst auferlegte Fastenzeit, die Auswahl von vornherein ein wenig eingeschränkt ist.

Angesichts dieser durchaus positiven Erlebnisse in dieser Woche - sei es von der sportlichen oder der geselligen Seite aus betrachtet - ist diese Woche wieder mal viel zu schnell vergangen, wenngleich der „harte Kern“ sich am Rückreisetag, den Ostersonntag, noch im Bermudabräu zur „Nachbesprechung“ bzw. „Reflexion“ der Sportwoche getroffen hat, um die Erlebnisse während dieser super Woche noch einmal aufzuarbeiten. Denke das ist uns sehr gut gelungen. Prost. ;-)))

Es ist jedes Jahr eine absolut tolle Woche, die unser Verein in Obertraun erlebt, und immer wieder freu ich mich eigentlich schon jetzt wieder aufs nächste Jahr, und auf die Sportwoche in Obertraun 2008.

Vielleicht hat jetzt der eine oder andere auch Lust bekommen, einmal mit in das idyllische Salzkammergut mitzufahren.

Für viel Sport und Spaß ist alle mal gesorgt!!!!

Ergebnisse - Siegerlisten

Schimeisterschaften des ÖTB Wien 2007 - Alpin/Riesentorlauf

Einzel

Jti B

1. Katrin Purker

Jti C

3. Corinna Purker

Tui AK II

2. Christine Watzek

Jtu E

2. Christopher Legner

Jtu C

2. Bernhard Leger

Tu AK I

4. Oliver Kutschera

Tu Ak II

5. Klaus Leger
7. Thomas Purker

Mannschaft

1. Alsergrund

Christine Watzek, Klaus Leger,
Thomas Purker, Oliver Kutschera



Turncup Teil I - Hopsagasse

Gerätewettkampf

Jti B

2. Katrin Purker

Jti C

8. Christiane Castek

Jti F

8. Lene Claudi

Tu AK II

1. Franz Lichal

Tu AK III

2. Thomas Purker



Leichtathletikmeisterschaften ÖTB Wien

60 m W14

4. Corinna Purker

Weitsprung W14

4. Corinna Purker

Schlagball W14

6. Corinna Purker

100 m W18

4. Katrin Purker

Weitsprung W18

4. Katrin Purker

Kugelstoß W18

4. Katrin Purker

Hochsprung Allg.Kl weibl.

1. Claudia Schuda

Weitsprung Allg.Kl weibl.

1. Claudia Schuda

Kugelstoß Allg.Kl weibl.

1. Claudia Schuda
2. Christine Watzek

Diskus Allg.Kl weibl.

1. Claudia Schuda
2. Christine Watzek

Speer Allg.Kl weibl.

1. Claudia Schuda

Hochsprung Allg.Kl männl.

1. Dominik Götz
3. Franz Lichal
3. Lars Kluck

Kugelstoß Allg.Kl männl.

2. Dominik Götz
3. Johann Watzek

Diskus Allg.Kl männl.

2. Johann Watzek
3. Dominik Götz

Speer Allg.Kl männl.

1. Dominik Götz
3. Stephan Wögerbauer
4. Lars Kluck

75 m M 45+.

1. Thomas Purker

Weitsprung M 45+.

2. Thomas Purker

Kugelstoß M 45+.

1. Johann Watzek
2. Stephan Wögerbauer
4. Thomas Purker

120. Stiftungsfestwettkampf WATV

LA3 Kampf AK III

1. Johann Watzek

Stiftungsfest Wettkampf Tu

2. Dominik Götz
5. David Kuntscher
30. Lars Kluck

Stiftungsfest Wettkampf Tui

1. Claudia Schuda

Basketballmeisterschaft ÖTB Wien

3. Alsergrund

Oliver Kutschera, Johann Watzek, Franz Lichal, Volker
Leitgeb, Lars Kluck, Wolfgang Franke, Dominik Götz,
Thomas Purker, Claudia Schuda und Franz Schestak als
Schiedsrichter

Breitenturntag

Gerätewettkampf

Tui Allg. Kl.

4. Elke Wögerbauer

Jti B

1. Katrin Purker

Jti C

11. Christiane Castek

13. Corinna Purker

Jti D

29. Victoria Braun

Jti F

5. Lene Claudt

Jtu E

5. Christopher Legner

12. Jens Bader

Tu AK III

2. Thomas Purker

LA-3-Kampf

Tui Allg. Kl.

4. Elke Wögerbauer

Tui AK I

2. Renate Claudt

Tui AK III

1. Christine Watzek

Jti B

3. Katrin Purker

6. Catharina Castek

Jti C

5. Christiane Castek

11. Corinna Purker

Jti D

15. Victoria Braun

Jti F

2. Leoni Claudt

3. Lene Claudt

Jti G

20. Teresa Claudt

Tu Allg. Kl.

1. Dominik Götz

3. David Kuntscher

12. Lars Kluck

Tu AK II

5. Heinz-Peter Bader

6. Klaus Leger

9. Franz Lichal

Tu AK III

1. Johann Watzek

4. Thomas Purker

Tu AK IV

1. Josef Nabegger

2. Siegmund Straner

Tu AK V

2. Franz Fest

Tu AK XI

1. Friedrich Wögerbauer

Jtu E

1. Christopher Legner

8. Jens Bader

Jtu G

17. Hugo Braun

Wir gratulieren recht herzlich
zum

5. Geburtstag

Verena Simon
Gerhard Wutscher

am 29. Juli 2007

am 08. September 2007

15. Geburtstag

Wolfram Orlich

am 31. Juli 2007

20. Geburtstag

Doris Friedrich
Paula Gludovatz

am 16. August 2007

am 23. August 2007

40. Geburtstag

Thomas Kutschera

am 02. September 2007

65. Geburtstag

Volker Jandl
Hans-Peter Schönbauer

am 18. August 2007

am 19. September 2007

Gesund und leichter leben

Basilikum (Ocimum basilicum)

Geschichte:

Basilikum wird auch als Königskraut und Königsbalsam bezeichnet (griechisch für königlich: basilikos).



Getrocknete Basilikumkränze wurden als Grabbeigaben in Pyramiden gefunden. Bereits bei den alten Römern wurde Basilikum als Heilmittel bei Blähungen, Vergiftungen und zur stärkeren Milchbildung verwendet. Im ländlichen Indien steht noch heute ein Basilikumstrauch vor jeder Haustür.

Eigenschaften:

Es gibt etwa 150 verschiedene Basilikumarten, es kommt in nahezu allen Erdteilen vor.

Basilikum ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler, die bis zu 50 cm hoch wird. Sie liebt es warm und feucht – Wind kann sie nicht ausstehen. Die fleischigen Blätter sind oval und glänzen, die Blüten sind weiß und enthalten viel Nektar, was Bienen

und Hummeln besonders schätzen. Basilikum verbreitet anregende Wärme im Verdauungsapparat, es wirkt vor allem auf das Nervensystem stärkend. Es verbreitet auch eine beruhigende, krampflösende Wirkung (setzt die cerebro-spinale Aktivität nach Stimulation herab). Das ätherische Öl wirkt antiseptisch auf den Darm und anregend auf die Nebennierenrinde.

Schwangere sollten Basilikum meiden, da es Wehen fördert. Das gilt auch für frisches Basilikum.

Wer das Basilienkraut im Blumentopf ziehen will, der muss sandig-lehmige Erde benutzen und etwas gesiebte Komposterde beimischen. Windgeschützt auf dem Balkon oder auf dem Fensterbrett im Zimmer gedeiht die Pflanze vorzüglich.

Heilwirkung und Anwendung des Tees:

Basilienkraut, im Heißaufguß zubereitet, wird gegen Blähungen und Magenverstimmung verordnet. Appetitlosigkeit, nervöse Unruhe und Schlaflosigkeit sind weitere Heilanzeigen. Bei Bedarf 1



Tasse ungesüßten Tee trinken.

Bei chronischen Blähungen - zweimal täglich wird 1 Tasse des Tees genommen. Nach 8 Tagen legt man eine Pause von 14 Tagen ein und trinkt dann noch 8 Tage lang den Basilienkrauttee.

In der Volksheilkunde wird er als Gurgelmittel bei Halsentzündungen, für Umschläge bei Eiterungen und schlecht heilenden Wunden, angewendet.

Basilienkraut ein sehr aromatisches Gewürz:

Frisch verwendetes Basilikum diente schon von alters her als belebendes Suppengrün. Es gilt auch als verdauungsförderndes Mittel, das fette Speisen bekömmlicher macht.

In der Diätküche hilft es Salz einsparen, was sich für die Gesundheit als äußerst günstig erweist.

Basilikum, gemeinsam mit Rosmarin und Salbei als Gewürzmischung zu gleichen Teilen eignet es sich ausgezeichnet zu gekochten und gebratenen Fischgerichten.

Grüne Salate, gewürzt mit gehacktem Basilikum, sie gelten als Delikatesse, ebenso alle Weichkäse, die damit gemacht werden, und Gemüsesuppen, denen man frische Basilikumblätter kurz vor dem Servieren zugibt.

Unsere Mitgliedsbeiträge

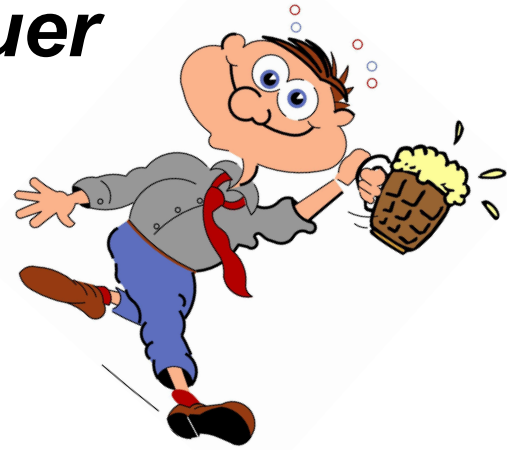
Gruppe	Beträge 2006/2007	
	Semester	Jahr
Kinder/Studenten	EUR 40,00	EUR 70,00
Erwachsene	EUR 50,00	EUR 90,00
Familien	EUR 100,00	EUR 180,00
Unterstützer	EUR 25,00	EUR 45,00





Zum 5 x heißt heuer O'zapft is !

**am
Oktoberfest**



**des
TV Alsergrund!**

Wann: Samstag, 6. Oktober 2007

Wo: Vereinsheim TV Alsergrund, 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Um: 18 Uhr 30

Für beste Stimmung sorgt wieder die bewährte Oktoberfest-Mann(Frau)schaft!

Um Anmeldung (per e-mail bzw. fmdl.) wird ersucht:

Thomas Legner: (0664) 526 38 50, mail: spenglerei.legner@aon.at

Klaus Leger: (0664) 617 02 49, mail: klaus.leger@oebb.at

Hans Watzek: (0664) 330 09 91, mail: johann.watzek@chello.at



*Die Leg(n)er Buam freuen sich
auf Euren Besuch*

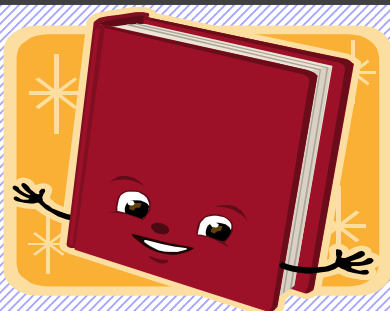


Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch

**Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger**

**A-4910 Nied im Innkreis – Österreich
Kapuzinerberg 13 – Fernruf 0 77 52 / 80 0 20
Fernablichtung 0 77 52 / 80 0 21**

übernimmt Aufträge in ganz Österreich für gesetzliche Überprüfungen von Rolltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Rationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen.



Erfahrene Pädagogin erteilt Nachhilfe in Englisch!

Ich würde mich freuen, auch ihr Kind (5. bis 10. Schulstufe) mit viel Geduld und Ruhe im Unterrichtsfach 'Englisch' zu unterstützen.
Telefonische Terminvereinbarung unter
0699 1 956 86 76!

Wir danken allen Firmen, die durch ihre Werbeeinschaltung das Erscheinen dieser Vereinsnachrichten ermöglichen!



Neu! Neu! Neu! Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!

Ab Donnerstag
den **27. September 2007** (19.30 Uhr) bieten wir eine neue Stunde auf Kursbasis an.



In 10 Einheiten könnt ihr die Grunschritte des Tanzens erlernen. Ob Tango, Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, ... Mit viel Spaß und guten Tips von **Michi&Klaus!**

.... Autoversicherung



Lebensversicherung

Pensionsvorsorge



..... sonstige Versicherungen

... am besten beraten bei

VERSICHERUNGSMAKLER

Franz Fest

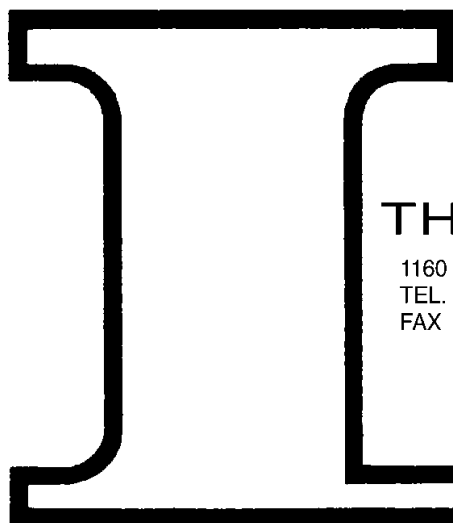
Döblinger Hauptstraße 21/16
1190 Wien

Tel. : 01/367 94 12

FAX : 01/367 97 90

e-mail: fest@council.net

<http://www.council.net/fest>



KLIMA
LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

1160 WIEN, KOPPSTR. 82
TEL. 01/492 44 71
FAX 01/492 44 70 / 72

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Veranstaltung	Termin	Nennschluss
Jugend und Kinderlager Turnersee	30.06. - 13.07.2007	
Turnbeginn Turnjahr 2007/2008	10. September 2007	
Bergturnfest Kohlreith	09.09.2007	
Beginn Tanzkurs	27.09.2007	
Bergturnfest Wildegg Sittendorf	30.09.2007	28.09.2007
OKTOBERFEST TV Alsergrund	06.10.2007	
Breitenturntag II - Geringergasse, Wien 11	14.10.2007	05.10.2007
Volleyballmeisterschaft ÖTB Wien	20.10.2007	05.10.2007
Rätsellauf ÖTB Wien	21.10.2007	05.10.2007
Wienerwaldlauf	26.10.2007	
Jugend Volkstanzfest	26.10.2007	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W



Medieninhaber: ÖTB TV Alsergrund

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Erscheinungsort: Wien

E-mail: thomas.purker@chello.at

Internet: www.tv-alserground.at

Bankverb.: Sparbuch lt. auf ÖTB-TV-Alsergrund

Nr: 60202 371377 bei BA-CA / BLZ 12000

ZVR: 552579410

Adresse: