



Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

Komm' auch Du auf's Turnerseelager!

Mehr Infos zum Lager und
zur Anmeldung unter
<http://jugend.oetbwien.at/lager.php>.



Vom Obmann

Liebe Mitglieder, Eltern, Turnerjugend
Ein Turnjahr geht dem Ende zu und wir hatten eine große Anzahl von Wettkämpfen und Veranstaltungen.
Viele gute Leistungen und ein großes Arrangement von den einzelnen Platzleitern, Vorturnern und dem Turnrat prägten dieses Jahr. Einige unserer Kinder und Jugendlichen besuchen heuer auch die Lager am Turnersee.

Einer der Höhepunkte ist jedoch das Bundesturnfest vom 10. – 14. Juli in Innsbruck. Diese Veranstaltung findet nur alle 5 Jahre statt und unser Turnverein ist erstmals in der Vereinsgeschichte sowohl bei den Erwachsene als auch bei der Jugend mit einer Wimpelwettstreitmannschaft vertreten.

Vorweg möchte ich euch schon einen wichtigen Termin bekanntgeben:

1. Dezember 2012.

Unser Turnverein veranstaltet wieder ein großes Schauturnen und die Vorbereitungen laufen schon auf Hochtouren.

Leider ist die Teuerungswelle auch an uns nicht spurlos vorübergegangen. Turnsaalmieten, Versicherungen, Abgaben an Bund und ÖTB-Wien, Betriebskosten vom Vereinsheim und vieles mehr sind in den letzten Jahren stets höher geworden. Unsere Mitgliedsbeiträge wurden das letzte Mal im September 2003 angehoben. Wir sind daher gezwungen worden mit September 2012 eine leichte Anpassung vorzunehmen.

Ich bin mir sicher, mit der geringfügigen Erhöhung von € 1,- pro Monat (10x im Jahr) kann jeder Einzelne von uns das Preis/Leistungsverhältnis richtig einschätzen. An dieser Stelle möchte ich nochmals erinnern, dass der ermäßigte Jahresbeitrag nur bei Vorauszahlung gewährt werden kann.

Leider habe ich noch eine kleine schlechte Nachricht für Euch – der Turnsaal Galileigasse wird derzeit zu einem reinen Gymnastiksaal umgebaut.

Wir können derzeit noch nicht sagen wie er dann genau aussehen wird und wann die Turnstunden wieder beginnen. Die Spiel- und Abenteuerstunde ist aus verschiedenen Gründen vorerst abgesagt. Nähere Auskünfte werdet Ihr dann in der nächsten Vereinszeitung vor dem Turnbeginn im September erfahren.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern und deren Familien einen schönen und erholsamen Sommer und hoffe, dass Ihr **ALLE** im September gesund und mit viel Energien und Tatendrang zum neuen Turnjahr zurückkehrt.

Hans Watzek, Obmann des Turnvereines Alsergrund



Unsere Mitgliedsbeiträge

	Semester	Jahr
Kinder/Studenten*	45 €	80 €
Erwachsene	55 €	100 €
Familien	110 €	200 €
Unterstützer	30 €	50 €



* bis zum vollendeten 26. Lebensjahr

Alpin/Snowboard- Meisterschaft

Schi JuTu AK 09/10

4. Kutschera Nicolas

Schi JuTu AK 11/12

6. Kutschera Marc

Schi JuTu AK 13/14

4. Kutschera Florian

Schi Tu AK 41+

5. Kutschera Axel
7. Leger Klaus
8. Kutschera Armin
12. Legner Thomas
21. Kutschera Oliver

Schi Tu AK 61+

2. Fest Franz

Gerät-Wettkampf Turn10!

Gerät 5-Kampf JuTui AK 13/14

7. Grossauer Selina
20. Claudi Lene
21. Spadinger Rebecca

Gerät 5-Kampf JuTui AK 17/18

1. Purker Corinna
3. Endler Ann-Kathrin

Gerät 5-Kampf Tui Allg. Kl.

3. Purker Katrin

Rätselwanderung

2. Die Weisen vom Alsergrund
Fest Guggi
Kargol Jana
Purker Corinna
Purker Katrin
Schestack Franz

3. Die Historiker
Ehrenreich Martin
Musil Yvonne
Wögerbauer Elke
Zinner Harald

Volleyball-Meisterschaft

3. Alsergrund 1
Batik Bärbel
Horschinegg Michael
Leger Klaus
Veigl Michael
Watzek Christine
Watzek Johann

Basketball-Meisterschaft

1. Alsergrund
Altrichter Martin
Batik Bärbel
Diener Julia
Franke Wolfgang
Frischmann Wolfgang
Hula Constantin
Kutschera Oliver
Purker Sieglinde
Purker Thomas
Watzek Johann

Komm' anfeuern und mitfiebern, beim:



ÖTB Wien LA-Meisterschaft

Tui AK 100 m
2. Purker Corinna

Tui 55+ 60 m
1. Fest Guggi

Tui 45+ 75 m
1. Watzek Christine

Tui Allg. Kl. Hoch
2. Watzek Christine

Tu Allg. Kl. Weit
3. Purker Corinna
5. Purker Katrin

Tui 45+ Weit
1. Watzek Christine

Tui 55+ Weit
2. Fest Guggi

Tui Allg. Kl. Kugel 4 kg
2. Watzek Christine
4. Purker Katrin
6. Purker Corinna

Tui 45+ Kugel 3 kg
1. Watzek Christine

Tui 55+ Kugel 3 kg
1. Fest Guggi
3. Köck Christel

Tui Allg. Kl. Diskus
4. Purker Katrin

Tui Allg. Kl. Speer
3. Purker Katrin
5. Purker Corinna

Tu U16 100 m
2. Legner Christopher

Tu Allg. Kl. 100 m
1. Ehrenreich Martin
4. Lichal Franz

Tu 55+ 60 m
1. Fest Franz

Tu 45+ 75 m
3. Purker Thomas

Tu Allg. Kl. 400 m
1. Ehrenreich Martin

Tu U16 800 m
2. Legner Christopher

Tu U16 Hoch
1. Legner Christopher

Tu Allg. Kl. Hoch
1. Ehrenreich Martin

Tu U16 Weit
2. Legner Christopher

Tu Allg. Kl. Weit
1. Ehrenreich Martin

Tu 45+ Weit
2. Lichal Franz

Tu Allg. Kl. Stabhoch
2. Lichal Franz

Tu U16 Kugel 4 kg
2. Legner Christopher

Tu Allg. Kl. Kugel 7,25 kg
2. Watzek Johann

Tu 45+ Kugel 6 kg
1. Watzek Johann
3. Lichal Franz
5. Purker Thomas

Tu 55+ Kugel 5 kg
3. Fest Franz
6. Purker Corinna

Tu Allg. Kl. Diskus
2. Watzek Johann
4. Lichal Franz

Tu Allg. Kl. Speer
2. Ehrenreich Martin

Tui Allg. Kl. Diskus
4. Purker Katrin

Johann Pichler- Crosslauf

Lauf Tui 50+
1. Fest Guggi

**Nordic Walking
Offene Klasse Tui**
1. Fest Guggi

Lauf Tu 50+
7. Purker Thomas

**Nordic Walking
Offene Klasse Tu**
2. Purker Thomas

125. Stiftungsfest- wettkampf

LA 3-Kampf JuTui 17/18
1. Purker Corinna

**Stiftungsfestwettkampf
Tui 9-Kampf**
6. Purker Katrin
19. Wögerbauer Elke

LA 3-Kampf Tu 50
5. Purker Thomas

**Stiftungsfestwettkampf
Tu 9-Kampf**
52. Zinner Harald



Basketball am 24. 3. 2012

Mannschaft A: 2 Punkte, Nummer 8, Minute 1;
 Mannschaft A: 2 Punkte, Nummer 13, Minute 1; ...
 So ging es am 24. 03. 12 immer weiter, denn
 da war Basketballmeisterschaft des ÖTB Wiens.



Ich saß zwar nur und schrieb den Spielbericht, bin aber trotzdem genauso ins Schwitzen geraten, denn die Mannschaft des TV-Alsergrunds Punktete ohne Ende. Dank Oli wurde eine tolle Mannschaft zusammengestellt, die den TV Favoriten, den Sieger des Vorjahres, ohne größere Schwierigkeiten umspielen konnte. Aufgrund der tatkräftigen Unterstützung aus unserem „Schwesterverein“ TV Jahn-Währing konnten wertvolle Punkte erzielt werden, durch die der Mannschaft zum Sieg verholfen wurde. Mit verschwitzten Leibchen und glücklichen Gesichtern gingen wieder einmal spannende Spiele zu Ende.

Corinna Purker

Turn 10!-Gerät-Wettkampf

Der Gerätewettkampf am 22. April fand dieses Jahr in der AHS Heustadelgasse statt. Nach dem Einturnen konnten wir Alsergrunder wie jedes Jahr zeigen, was wir drauf haben. So hüpfen wir über den Kasten, balancierten über den Balken, drehten uns um das Reck, gleiteten über den Boden und sprangen ins Minitrampolin. Auch wenn während dem Turnen nicht alles wie geplant ablief, waren wir stolz auf unsere Leistung. Kati wurde in der Allgemeinen Klasse Dritte, in der AK 17/18 wurde Ann-Kathrin ebenfalls Dritte und Cori Erste, in der AK 13/14 belegte Selina den siebenten, Rebecca den 21. und ich den 20. Platz.



Im Großen und Ganzen war es ein ganz normaler Tunwettkampf, der auch genauso viel Spaß machte wie alle anderen.

Lene Claudi



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.

Stiftungswettkampf

Frühmorgens am Donnerstag den 17. Mai strömen auserlesene vielseitige noch etwas müde, aber trotzdem motivierte Turner und Turnerinnen auf die Schmelz. In der Garderobe beginnt die erste Hürde, die Suche nach dem 50 Cent Stück für das Garderobenkästchen. Wenig später blicken wir in die Turnhalle und stellen fest, dass diese mit 2x Sprung, 2x Boden und 2 Recks sehr gut gefüllt ist. Kurz entschlossen wärmen wir auf dem geräumigen Gang auf und turnen uns ein. Zwischendurch werden freudig alle Bekannten begrüßt.

08:40 Wettkampfbeginn des Jahn Neunkampfes. 23 Turnerinnen und 52 Turner geben an den 3 Geräten, Boden, Sprung und Reck ihr bestes.

Weiter geht es in die Schwimmhalle. Das Einspringen hat bereits begonnen und jeder versucht an seinem Sprung noch etwas zu verbessern. Kurze Zeit später beim Wettkampfteil Wasserspringen möchte jeder den genialsten Köpfler, den mutigstem Abfaller und gekonntesten Salto vom 1 m oder 3 m Brett ohne viel Wasser zu verspritzen springen. Alles geht gut und wenig später schwimmen wir schon die 25 und 100 m Bewerbe. Brust, Kraul, Rücken oder Delphin, jeder möchte der Schnellste sein. Jeder wird angefeuert und neue Bestzeiten werden aufgestellt!

Nach dem Schwimmen ist wohl verdient die Mittagspause. Draußen auf dem Sportplatz gibt es ein kleines aber sehr feines Buffet. Gestärkt gehen wir in die Leichtathletikbewerbe. 100 m Lauf, Kugelstoßen und Weitspringen stehen auf dem Programm.

Am Ende der Leichtathletikbewerbe gibt es noch den Mannschaftswettkampf, der besonders wegen dem Werfen sehr interessant ist! Außerdem gehören noch Stoßen – wobei jedes Mannschaftsmitglied ein anderes Gewicht stoßen muss – Standweit und Staffellauf dazu.

Zu guter Letzt maßen sich die Turner noch im Deutschen Fünfkampf. Zuerst muss 2,40 m Weit und 1,20 m Hoch gesprungen werden. Gleichzeitig natürlich. Wer diese Herausforderung meistert, kommt weiter zum Gerzielwurf. Mit dem Ger muss aus 10 m Abstand möglichst in die Mitte der Gertafel getroffen werden. Alle Wettkämpfer welche das schaffen laufen 100 m; hier kommen die vier Schnellsten weiter zum Hammerwurf. Die beiden besten Hammerwerfer ringen an-

schließend um den Sieg! Dieser Wettkampf ist immer besonders spannend, da man nie genau weiß ob genügend Wettkämpfer das Weit-Hochspringen und danach den Gerzielwurf schaffen und somit der vollständige Wettkampf zu stande kommt.

Mit der Siegerehrung ging ein vielseitiger, spannender und unterhaltsamer Wettkampf zu Ende. Besonders schön war, dass auch viele Wettkämpfer aus den anderen Bundesländern und sogar aus Deutschland dabei waren. In den Pausen konnte man gut Neuigkeiten austauschen und während der Wettkämpfe gab es sehr schöne Leistungen zu sehen!

Friederike Pietsch



*Wir treten aus dem Schatten bald in ein helles Licht.
Wir treten durch den Vorhang vor Gottes Angesicht.
Wir legen ab die Bürde, das müde Erdenkleid;
Sind fertig mit den Sorgen und mit dem letzten Leid.
Warum wir's Sterben nennen? Ich weiß es nicht.
Dietrich Bonhoeffer*

Wir geben bekannt, dass unsere Mutter, Schwiegermutter und Großmutter, Frau

Rosa Müller

am 29. April 2012 im 88. Lebensjahr von uns gegangen ist.

*Der Gedenkgottesdienst findet für unsere Verstorbene
am 1. Juni 2012 um 11:00 Uhr in der
Evang. Weinbergkirche, 1190 Wien, Börnergasse 16, statt.*

*Die Urnenbeisetzung erfolgt am 1. Juni 2012, 14:00 Uhr,
auf dem Pfarr-Friedhof 3435 Zwentendorf, Mariahilfergasse.*

Im Namen aller Verwandten

*Theodor, Wolfgang, Rosemarie und Irmentraud
Kinder*

*Christian, Lea und Nora
Enkelkinder*

*Im Sinn der Verstorbenen bitten wir von Blumenspenden abzusehen und den dafür gedachten Betrag
der Evang. Pfarrgemeinde A.B Wien Döbling Kto.Nr. 00005011248, BLZ 20111,
mit dem Vermerk „Rosa Müller, Orgelwartung“ zu widmen.*

Währingerstraße 43

Galileigasse 5

Montag

17.30 - 19.00 Uhr

Kinderturnen von
6 bis 12 Jahren
mit Elke, Friederike und Katrin



19.00 - 21.00 Uhr

Faustball
mit Werner

Dienstag

17.30 - 19.00 Uhr

Ausgebucht!

Aufbaustunde Gerätturnen
mit Katrin, Sara und Theresa

19.00 - 21.00 Uhr

„Schwitzen mit Hans“ - Das
totale Körpertraining
(TKT)



Mittwoch

19.00 - 20.30 Uhr

Bodywork -
Bewegung mit
Musik, Stretching
uvm.
mit Oli



17.00 - 18.00 Uhr

Fit für den Alltag
mit Christel



18.15 - 19.15 Uhr

Spiel- und Abenteuer-
erstunde für Kinder von 6
bis 10
mit Annika und Claudia

Donnerstag

16.45 - 17.45 Uhr

Ausgebucht!

Kleinkinderturnen
mit Christine, Christel
und Waltraud



17.45 - 19.30 Uhr

Leistungsturnen ab 12 Jahren
mit Franzi, Petra und Theresa

19.30 - 21.00 Uhr

Tanzen - Erlernen von
Standard- und Latein-
amerikanischen Tänzen
mit Michaela und Klaus



Wir danken allen Firmen, die durch ihre Wer-
beeinschaltung das Erscheinen dieser Vereins-
nachrichten ermöglichen!

*Wir gratulieren unseren Jubilaren
recht herzlich zum*

5. Geburtstag

Franziska Reining am 5. Juni 2012
Claudia Andersson am 9. Juni 2012
Herwig Orlich am 31. August 2012

10. Geburtstag

Gudrun Brand am 1. Juni 2012
Cleo Kudrnovsky am 19. Juli 2012

20. Geburtstag

Barbara Simon am 12. Juli 2012
Wolfram Orlich am 31. Juli 2012

25. Geburtstag

Sara Büchel am 19. September 2012
Christian Müller am 29. Mai 2012

40. Geburtstag

Ebru Seker Alber am 9. Juli 2012

45. Geburtstag

Thomas Sachslehner am 27. Juni 2012
Thomas Kutschera am 2. September 2012

70. Geburtstag

Volker Jandl am 18. August 2012
Hans-Peter Schönbauer am 19. September 2012

Rätselwanderung

iStrahlend schönes Wetter bei Sonnenschein und über 30 Grad. Dies war die Wettervorhersage für den Sonntag der Rätselwanderung, und die Wetterfrösche hatten nicht gelogen: Schon um 9 Uhr, als die Mannschaften starteten, war es sehr warm und im Laufe der sechsstündigen Wanderung sollte es so richtig heiß werden. Zum Glück waren Wasserflasche, Sonnencreme und Sonnenhut mit eingepackt. Die Mannschaft der Alsergrunder „Historiker“, mit Yvi, Martin, Harald und mir, startete etwas verspätet - der Routenplaner war schuld, ... wirklich! Doch mit ein



bisschen Feuer unterm' Hintern, hatten wir die anderen Gruppen bald eingeholt. Dass es diesmal allerdings nur um Hirnschmalz und nicht auch um Zeit ging, hatten wir,

zum Leidwesen unserer Füße, nicht ganz mitbekommen. So stürzten wir uns mit Feuereifer in die Wanderung und steckten den Kopf in den Fragenkatalog. Dabei fanden wir erstaunt heraus, dass wir vom 22. in den 10. Bezirk fahren mussten, bis Reumannplatz – mein erster Gedanke: Tichy! Ja, aber leider vorbei am Ticky, wir wollten ja schnell sein ... Und so ging es weiter, immer tiefer in die Asphaltwüste Favoritens, so zumindest meine Befürchtung. Aber nach der ersten Etappe, die uns bis nach Oberlaa führte, wurde ich eines Besseren belehrt: Von hier an wurde Favoriten nämlich richtig grün, kaum zu glauben! Doch bevor es nun an die zweite Etappe ging, mussten wir ein kleines Gedicht aufsagen. Unsere holden Herren, Harry und Martin, meisterten diese Hürde bravourös. Aber die nächste wartete schon im Kurpark.

Todesmutig folgten unsere beiden „Pollenfreunde“ Yvi und mir in den Allergikergarten. Nach der Durchquerung des Park und der Entdeckung rettender, sanitärer Anlagen, verschlug es uns in den Laaer Wald. Von dort aus schlugen wir uns ortsunkundig, mit ein klein wenig Hilfe eines GPS-Geräts, bis zum Böhmischem Prater durch. Nach eine kurzen Pause begannen wir ein wenig abgekämpft, aber inzwischen genährt und gewässert die 3. und letzte Etappe, die uns wieder in den urbaneren Teil Favoritens führte.



Vorbei an den Twin Towers und der Spinnerin am Kreuz kamen wir nun endlich wieder zum Tichy. Doch dort erwartete uns eine böse Überraschung.

Wir wollten uns endlich an einem wohlverdienten Eis gütlich tun. Aber es war inzwischen so heiß geworden, dass sich bestimmt ganz Favoriten zu einem wurdelnden Ameisenhaufen rund um den Salon verwandelt hatte. Gut, ... wieder kein Eis. So schleppten wir uns schlussendlich zurück nach Kagran, dem Ausgangspunkt der Wandererschaft. Damit es nicht langeilig wird, gab es für den Rückweg zwei Rechenaufgaben - für mich mit Abstand die größte Herausforderung. Doch dank Yvis tollen Formeln war auch das kein Problem für unser Grüppchen. Angekommen im Vereinsheim des Kagraner Turnvereins, traten wir dann zu den letzten Aufgaben an: darunter Kegeln, von dem wir kaum genug bekamen. Danach erwarteten wir mit Spannung die Siegerehrung: Unsere Mannschaft wurde dritte mit 131,3 Punkten, die „Weisen vom Alsergrund“ mit Guggi, Jana, Corinna, Katrin und Schesti wurden zweiter mit 132,5 Punkten und wie schon oft zuvor gewannen die Ottakringer. Allerdings mit 138 Punkten, nur 5,5 Punkte Vorsprung. Langsam rücken sie in erreichbare Nähe. Vielleicht holen wir sie nächstes Jahr mal ein.

Elke Wögerbauer



**Hier könnte Dein/Ihr
Inserat stehen!**

**Informationen, Anfragen:
h.zinner@gmx.at**

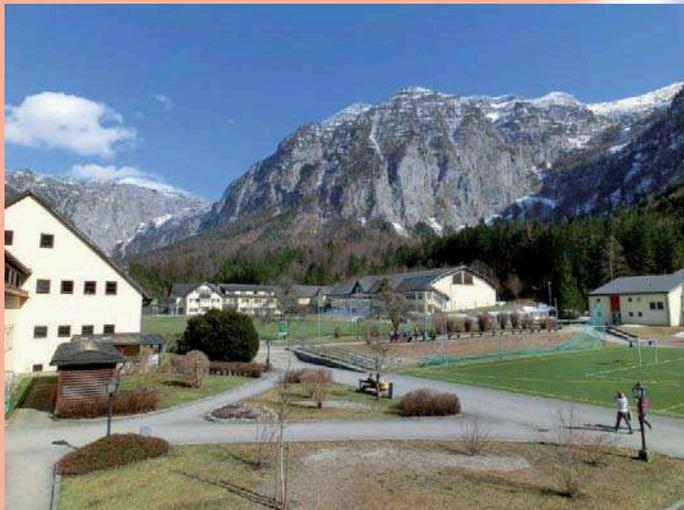
Obertraun 2012

Auch heuer wieder waren wir am Start, bei schönem Wetter und guter Laune ging es Richtung Obertraun. Wie üblich durfte ein Zwischenstopp in der Raststätte nicht fehlen.

Gut gestärkt ging es in die nächste Etappe. Mit schwindelerregender, rasanter Kolonnenfahrt versuchten wir an Hans' Auto dranzubleiben. Endlich angekommen das übliche Ritual: Zimmer beziehen, auspacken und eine Waldrunde. Das Wetter war auch in Obertraun noch schön, so dass sich die Waldrunde zu einem richtigen „Sonnenbad“ entwickelte ... allerdings mit Pulli. Das Highlight heuer: keine Kinder. Das heißt? Ja genau, genug Zeit um noch eine 2te Portion zu holen ohne sich vorher schon um die Nachspeise kümmern zu müssen.

Gut genährt ging es dann am nächsten Tag los. Aufwärmen, Trainingseinheit, Waldrunde. So verging dann ein Tag bis man wieder in die Routine kam. Da wir wieder die Räumlichkeiten im Haupthaus beziehen durften, war der Weg zum Speisesaal recht schonend und kurz.

Für die erste Hälfte der Woche war der Wettergott uns gnädig und wir hatten schönes, halbwegs warmes Wetter. Das ging dann so weiter, bis zu dem üblichen Ausflug nach Bad Ischl, wo wir ärmellos und mit kurzen Hosen herumspa-



zierten. Doch dann schlug das Wetter um und die zweite Hälfte der Woche war eher regnerisch und kühl.

Doch zum Glück gab es ja wieder die kleine Kammer mit den heißen Steinen und somit konnten sich alle gut aufwärmen. Auch bis jetzt angefallene Muskelkater, Verspannungen und die durch Übermut, Ungeschick, fehlender Aufwärm-Motivation und geistiger Übernachtigkeit

entstandenen Verletzungen, konnten nun gelindert werden.

Heuer hatten wir auch ein besonderes Privileg, eine ganze Turnhalle für uns alleine. So konnten wir alle Geräte, Volleyballnetz und Übungs-/Folterinstrumente stehen lassen und sich unser Folterknecht ungehindert an uns austoben. Die Kraftkammer und der dazugehörige Aufwärmraum mit sehr, sehr großem Fernseher waren



natürlich auch wieder allabendliches Highlight. So ging es dahin und im nu war das Trainingslager auch wieder vorbei. Schade denn eine Woche hätten wir doch noch locker ausgehalten, oder?

Yvi Musil und Martin Ehrenreich



www.**GINI**.co.at

Bezaubernde Wohnträume e.U.

Ketzergasse 376-382/R2
A-1230 Wien
Mobil: 0699/19 25 25 81

POLSTERMÖBEL

BODENBELÄGE

VORHÄNGE

TAPETEN

Dillkraut – Ruhespender

Luftig wie ein Buschen Straußenfedern.

Der Name „Dill“ hat fremde Sprachwurzeln! Er kommt aus dem norwegischen „Dilla“, was soviel wie „Einlullen“ heißt. Das wiederum bedeutet einschläfern, in Ruhe bringen, den Sturm beschwören, Harmonie schaffen. Tatsächlich schreibt man dem Dill eine beruhigende Wirkung zu, sowie den in seinen Krautspitzen und Samen enthaltenen ätherischen Ölen.

Laut Erfahrung der Volksheilkunde, wirkt Dill günstig gegen Blähungen, Wasseransammlungen in den Gliedern, er beruhigt die Nerven und stillt bei Frauen umgehend die Schmerzen während der Regeltage.

Um die unangenehmen Blähungen loszuwerden übergießt man 4 Teelöffel Dillsamen mit 2 Tassen kochenden Wasser, lässt 15 Minuten ziehen, seiht ab. Tagsüber trinkt man eine Tasse und abends die zweite.

Bei Schlaflosigkeit hat sich jene Teemischung bewährt:

Dillfrüchte, Anisfrüchte, Melissenblätter, Holunderblüten und Kamillenblüten, je 20 g. 1 Esslöffel der Mischung wird mit 1/2 l kochendem Wasser übergossen. Nach 15 Minuten Ziehen abseihen. Abends 2 Stunden vor dem Zubettgehen die erste Tasse trinken und 1 Stunde später die zweite.

Junges, zartes Dillkraut, eine ausgezeichnete Würze:

Als Beigabe zu Salaten begünstigt es die Verdauung, und das besonders beim Gurkensalat. Bei belegten Broten mit Tomatenscheiben fördert es die Nierentätigkeit. Im Topfenstreichkäse wirkt das Dillkraut magenstärkend. Suppen und Rohkostspeisen verleiht es einen würzigen Geschmack.

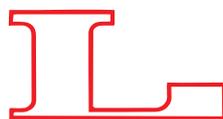
**Für eine ländliche Abendmahlzeit:**

Kartoffeln mit der Schale kochen, abseihen und servieren. Dazu Topfenstreichkäse essen, dem Dillsamen, Kümmelfrüchte und zerdrückter Knoblauch beigefügt wurden.

Dill, Kümmel, Knoblauch, eine gute Kombination.

Diese drei Gewürze ergänzen sich in ihrer Wirkung hervorragend und ergeben eine gelungene Zutat. Sie wirkt Blähungen entgegen und fördert die Durchblutung beachtlich.

Empfehlung vom Kräuterweiberl



THOMAS LEGNER GMBH

www.t-legner.at

**KLIMA-LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG**

**Koppstraße 82, 1160 Wien Tel: 01/492 44 71
spenglerei.legner@aon.at**

Volksbank Wien – Ihre Regionalbank in der Nähe:



Für Sie da!

Wir beraten Sie gerne auch außerhalb
unserer Öffnungszeiten:
Mo - Fr von 07.00 bis 19.00 Uhr

Karl Kaun Filialleiter

Volksbank Wien-Filiale

Alserbachstraße 39, 1090 Wien

Tel.: 01/319 37 32

E-Mail: alserbachstrasse@volksbankwien.at

www.volksbankwien.at

Volksbank. **Mit V wie Flügel.**

ÖTB Wien Jugendbergturnfest

Sonntag, 24. 6. 2012, 8.30 Uhr

ÖTB Wien Kinderlager

Samstag, 30. 6. - Dienstag, 10. 7. 2012

ÖTB Wien Jugendlager

Samstag, 30. 6. - Dienstag, 10. 7. 2012

ÖTB Bundesturnfest

Dienstag, 10. 7. - Sonntag, 15. 7. 2012

ÖTB Wien Bergturnfest

Sonntag, 16. 9. 2012, 9.30 Uhr

Nähere Informationen und weitere Termine auf: <http://www.oetbwien.at> unter „Jahreskalender“.

Medieninhaber: ÖTB TV Alsergrund
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Harald Zinner

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a
Erscheinungsort: Wien
Email: h.zinner@gmx.at
Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:
ÖTB TV Alsergrund
BA-CA, BLZ 12000
Konto-Nr. 602 023 713 77

ZVR: 552579410

Adresse: