



# Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

## Nächste Veranstaltungen:

ÖTB Wien Jugendbergtornfest, Bisamberg  
Sonntag 23. 6. 2013, 8.30 Uhr

ÖTB Wien Kinderlager Turnersee  
Samstag 29. 6. - Fr. 12. 7. 2013

ÖTB Wien Jugendlager Turnersee  
Samstag 29. 6. - Fr. 12. 7. 2013

ÖTB Familienwoche Turnersee  
Sonntag 21. 7. - Dienstag 30. 7. 2013

Kinderlager Nachbesprechung, Wildegg-Sittendorf  
Samstag 14. 9. - Sonntag 15. 9. 2013

ÖTB Wien Bergtornfest, Wildegg-Sittendorf  
Sonntag 15. 9. 2013, 9.30 Uhr

Tag des Sports  
Samstag 21. 9. 2013, 10.00 Uhr

Nähere Informationen unter [tv-alserground.at](http://tv-alserground.at)

Anmeldung zu den Wettkämpfen in den Turnstunden oder  
unter [anmeldung@tv-alserground.at](mailto:anmeldung@tv-alserground.at)

## Kinderlager Turnersee

29.6. - 12.7.2013

Erlebe 13 Tage an einem der schönsten und wärmsten Privatseen Österreichs!  
Gut aufgehoben in der fröhlichen Gemeinschaft Gleichaltriger und bestens betreut von deinen Vorturnern, vergehen die Tage wie im Flug!

Neugierig geworden?  
Informationen bekommst du bei [friederike\\_pietsch@gmx.at](mailto:friederike_pietsch@gmx.at)

## Volleyball-Meisterschaft 2013

Am Samstag, den 6. April 2013 fanden die ÖTB Wien-Volleyballmeisterschaften in der Rundhalle Alt Erlaa statt.

11 Mann(frau)schaften nahmen diesmal am Turnier teil, welches wieder in gewohnter Weise ausgezeichnet von Hans vorbereitet und organisiert wurde.

Alleine der TV Jedlesee und TV Ottakring stellten 4 bzw. 3 Mannschaften; mit dabei waren auch noch der TV Gersthof, TV Klosterneuburg, PHTV und TV Alsergrund.

Mit einem Altersdurchschnitt von fast 49 Jahren führen wir – das sind Batik Bärbel, Watzek Christine, Veigl Michael, Franke Wolfgang, Watzek Hans und Leger Klaus – diese „Wertung“ seit Jahren unangefochten an und versuchen mit Ehrgeiz, Kampfkraft und vor allem Routine unser Spiel zu machen.

Dies gelang auch (mehr oder weniger), die Gruppenspiele gingen meistens vor Ablauf der Zeit von 2 x 9 Minuten an uns und wir konnten uns auf die folgenden Platzierungsspiele vorbereiten.

Jedoch ist eine „lange Vorbereitungszeit“ nichts mehr für unsere „alten Knochen“. Sämtliche Bewegungen wie Aufwärmen und Einspielen waren nach diesen langen Pausen – zumindest für manche – eher eine Qual (vielleicht hat deshalb Hans nicht mitgemacht ...?)

Schlussendlich standen wir trotzdem gegen Jedlesee I im Finale, mussten uns jedoch, trotz starker Fanunterstützung durch Purker Siegi und Thomas, dieser gut eingespielten Mannschaft in 2 Sätzen geschlagen geben.

Frisch geduscht, ein wenig müde, sehr hungrig und überaus durstig ging's nachher zur mittlerweile schon traditionellen „Nachbesprechung“ in den Biergasthof Otto (und nach 3 Krügerln gefiel mir „Vizemeister“ auch schon wieder ...).

Klaus Leger



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



**THOMAS LEGNER GMBH**

**www.t-legner.at**

**KLIMA-LÜFTUNG  
BAUSPENGLEREI  
SCHWARZDECKUNG**

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

**ÖTB Wien  
Basketball-MS**

1. Die Titelverteidiger  
Altrichter Martin  
Diener Julia  
Franke Wolfgang  
Frischmann Wolfgang  
Hula Constantin  
Oberhauser Robin  
Purker Thomas

**ÖTB Wien  
Volleyball-MS**

2. Alsergrund 1  
Batik Bärbel  
Franke Wolfgang  
Leger Klaus  
Veigl Michael  
Watzek Christine  
Watzek Johann

**Rätselwanderung**

1. Die Jungen  
Ehrenreich Martin  
Jarosz Markus  
Musil Yvonne  
Zinner Harald
2. Die Jungebliebenen  
Bader Heinz-Peter  
Claudi Lene  
Legner Ingrid  
Purker Thomas

**ÖTB Wien Gerät-  
Wettkampf Turn10!**

**Gerät 5-Kampf  
JuTi AK 7/8**

24. Scheimpflug Clara
27. Orlich Gundula

**Gerät 5-Kampf  
JuTi AK 9/10**

29. Binggl Carina
31. Efe Asya
36. Sonderegger Naïke
37. Rüsç Elena
38. Hopf Johanna

**Gerät 5-Kampf  
JuTi AK 11/12**

30. Briem Flora

**Gerät 5-Kampf  
JuTi AK 15/16**

8. Großauer Selina

**Gerät 5-Kampf  
JuTi AK 17/18**

1. Endler Ann-Kathrin

**Gerät 5-Kampf  
Turnerinnen Allg. Kl.**

2. Purker Katrin
4. Purker Corinna

**Gerät 5-Kampf  
Turner Allg. Kl.**

1. Obermoser Manfred

**Gerät 5-Kampf  
Turner AK 50**

3. Purker Thomas



**Was ist am  
5. Oktober 2013 ?**

**Richtig, unser**

**Oktoberfest**



**Datum  
vormerken!**

*im Vereinsheim des TV Alsergrund, 1090 Wien,  
Bleichergasse 11/2a*

**Beginn: 18 Uhr 30**



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



## ÖTB Wien

### LA-Meisterschaft

#### Turnerinnen

##### Allg. Kl. 100 m

2. Elgert Doris
3. Endler Ann-Kathrin
4. Purker Corinna

##### Turnerinnen 45+ 75 m

1. Watzek Christine
2. Korn Waltraud

#### Turnerinnen

##### Allg. Kl. Hoch

1. Elgert Doris

#### Turnerinnen

##### All. Kl. Weit

2. Elgert Doris
4. Purker Katrin
7. Endler Ann-Kathrin
8. Purker Corinna

##### Turnerinnen 45+ Weit

1. Watzek Christine
2. Korn Waltraud

#### Turnerinnen

##### Allg. Kl. Kugel 4 kg

2. Elgert Doris
3. Watzek Christine
4. Purker Katrin
7. Purker Corinna

##### Turnerinnen 45+

##### Kugel 3 kg

1. Watzek Christine
2. Korn Waltraud

##### Turnerinnen 55+

##### Kugel 3 kg

1. Köck Christel

#### Turnerinnen

##### Allg. Kl. Diskus

2. Watzek Christine
4. Purker Katrin
6. Purker Corinna

#### Turnerinnen

##### Allg. Kl. Speer

2. Elgert Doris
3. Purker Katrin
7. Purker Corinna

##### Turner Allg. Kl. 100 m

1. Ehrenreich Martin
2. Obermoser Manfred

##### Turner 55+ 60 m

1. Gschossmann Johannes

##### Turner 45+ 75 m

3. Leger Klaus

##### Turner Allg. Kl. 5000 m

1. Obermoser Manfred

##### Turner Allg. Kl. Hoch

1. Ehrenreich Martin
2. Obermoser Manfred

##### Turner Allg. Kl. Weit

2. Obermoser Manfred
3. Ehrenreich Martin

##### Turner 45+ Weit

2. Leger Klaus

##### Turner Allg. Kl.

##### Kugel 7,26 kg

1. Watzek Johann

##### Turner 45+ Kugel 6 kg

1. Watzek Johann
6. Leger Klaus

##### Turner 55+ Kugel 5 kg

3. Gschossmann Johannes

##### Turner Allg. Kl. Diskus

2. Watzek Johann
3. Ehrenreich Martin

##### Turner Allg. Kl. Speer

1. Ehrenreich Martin
7. Obermoser Manfred



## Basketball-Meisterschaft 2013

Nach zwei Stunden Nettospielzeit hatte es die Mannschaft des TV Alsergrund endlich geschafft. Die sechs Spieler und die eine Spielerin waren nach den großen Anstrengungen noch immer gut gelaunt. Obwohl das noch wenige Stunden davor nicht danach ausgesehen hatte.

Ursprünglich bestand die Mannschaft aus den erfahrenen Basketballspielern Frischi, Franki, Juli und Robin, sowie unserem Turnwart Thomas, dem Organisator des Matches Martin und Siegi. Am Montag, den 11. März brach sich Siegi bei einem „Arbeits“-Unfall im Turnsaal den Knöchel und fiel somit leider aus. Die restlichen Sechs der Mannschaft fürchteten sich schon vor den drei 40minütigen Matches, denn die Kondition lässt ja bekanntlich im Alter sehr stark nach.

Siegi unterstützte die Mannschaft am Samstag, trotz Gips, natürlich tatkräftig und schrieb die vielen Körbe unserer Werfer akribisch mit. Fouls musste sie dank sehr rücksichtsvoller Spieler nur wenige dokumentieren.



**LIGHT- & SOUNDSYSTEMS**  
 prof. Licht-, Ton- & Videosysteme  
 Verleih & Verkauf



<http://www.twt.at>

Ein weiterer Zufall, der zu der am Schluss grandiosen Mannschaft führte, war das Schneechaos in Ungarn. In diesem steckte neben vielen anderen Personen nämlich auch eine Dozentin von unserem Punktegott aus dem vergangenen Jahr. Über diesen Zufall freute sich nicht nur Konsti, der somit keine Vorlesung hatte, sondern auch die Kondition der restlichen Spieler, da er gleich, dank Frischi, mit seinem Bruder mit von der Partie war.

Daher wurde nach dem Losentscheid das erste Spiel voller Motivation und Freude in Angriff genommen. Die Spieler des Gersthofer Turnvereins kämpften unablässig gegen unsere Jungstars Konsti und Robin, die von Juli und den Anderen tatkräftig unterstützt wurden. Nach den ersten ermüdenden 40 Minuten stand es trotz sehr guter Spielzüge 49 zu 39 - natürlich für den TV Alsergrund.

Gut aufgewärmt ging es nach einer kurzen Pause schon mit dem zweiten Match los. Nach dem ersten Viertel sah es nicht so aus, als könnten die Anforderungen des Obmannstell-



vertreters Klaus in die Tat umgesetzt werden. Doch nach einem Rüffel des Spielmachers riss sich die Mannschaft doch noch zusammen und übertraf das vorgegebene Ziel der 100 Punkte sogar um Längen.

Dann kam das letzte Spiel ... allen war heiß, sie waren verschwitzt, die Kondition hatte sich schon seit Langem verabschiedet, von Konzentration konnte man auch nicht mehr sprechen, doch war es nach 40 Minuten auch geschafft. Gewonnen wurde das Spiel natürlich genauso wie die vorangegangenen zwei, nur mit einer noch schöneren Punktezahl von genau 100 Punkten.

Somit führten Zufälle und Unfälle zu einem „unerwarteten“ Sieg der Mannschaft des Turnverein Alsergrund, dank der vielen Unterstützer.

*Corinna Purker*

## Vereins-Pfingstwochenende

Das Vereinswochenende fand heuer zum ersten Mal statt. Über das Pfingstwochenende verbrachte die Vereinsjugend mit Vorturnen zwei lustige Tage mit viel Spiel, Spaß und tollen Aktivitäten. Und so hat es den Teilnehmern gefallen:

### Tanze

Turnt dienstags und donnerstags und ist 13 Jahre alt

Am Freitag, den 24.05.2013, trafen wir uns am Westbahnhof, um nach Traismauer zu fahren. Am Nachmittag haben wir uns dann in



3 Gruppen geteilt und jede Gruppe hat sich einen Namen gegeben. Außerdem haben wir

dann noch ganz viele Spiele gespielt, Abend gegessen und spät ins Bett gegangen.

Am Samstag sind die kleineren früh aufgewacht und haben die Restlichen aufgeweckt.

Nach dem

Anna  
Es war wirklich super!  
Besonders lecker war das  
essen! Am besten war das Trampolin  
und das fangen über die Geräten!  
Aber die Spiele waren auch  
sehr toll! Ich freu mich schon  
auf die zwei Wochen im Sommer

Anna turnt montags und ist 10 Jahre alt

Frühstück ha-

ben wir Geräte aufgebaut. Wir wurden in 4 Gruppen aufgeteilt und haben Boden, Stufenbarrren, großes Trampolin geturnt. Eine Gruppe war immer draußen und hat Leichtathletik gemacht. Während des Tages mussten wir in den 3 Gruppen vom Vortag ein Reizwörtertheaterstück und eine Bodenübung machen. Am Abend gingen wir fix und fertig schlafen.

Am Sonntag haben wir unsere Theaterstücke aufgeführt. Nach lustigen Aufführungen haben wir alle Geräte rausgeräumt und das „Piratenspiel“ gespielt. Danach mussten wir leider schon wieder fahren. Es war ein sehr lustiges Wochenende und ich würde sofort wieder mitfahren.

Es war sehr lustig.  
Die Spiele waren cool  
Das Essen war gut  
Ich möchte noch-mal dort hin fahren.  
Ich freu mich aufs Kinderlager

MARLIES

Marlies turnt montags und ist 8 Jahre alt

### Markus

Turnt dienstags und ist der Älteste gewesen :P

In 5 Sätzen beschreiben, wie es mir gefallen hat und was am meisten ... puh, schwierig. Ich könnte jetzt „alles“ sagen. Oder aufzählen, was wir alles gemacht haben – Geräteturnen und Leichtathletik; Spiele wie Katz & Maus, Schlafsackhüpfen, das Piratenspiel oder „Reise nach Matratzalem“; Singen, Theaterspielen und Grillhendschnüffeln (okay, letzteres eher unfreiwillig - gleich nebenan war ein Feuerwehrtag, welches uns Tag und Nacht abwechselnd mit



Blasmusik und Andreas Gabalier beschallt hat). Persönlich fand ich zweierlei am tollsten. Einerseits, dass ich als relativ alter Sack von anscheinend allen sehr wohlwollend toleriert und integriert wurde. Und andererseits, dass ich in den 48 Stunden nicht ein einziges Mal eines der jüngeren Kinder nach seiner Mama hab raunzen hören. Beides mag vielleicht für Veranstaltungen von Turnvereinen recht normal sein und den einen oder anderen „Alteingesessenen“ möglicherweise sogar verwundern, dass das überhaupt erwähnenswert ist – umgekehrt spricht auch das wiederum für den Geist und den Zusammenhalt der Turnvereine und ihrer Mitglieder. Ich habe dieses Wochenende jedenfalls sehr genossen und bin gerne wieder dabei – vielleicht wollen aber beim nächsten Mal schon meine eigenen Kinder mitfahren.

Fortsetzung auf Seite 7

Fortsetzung von Seite 6

## Selina

Ist Vorturnerin am Montag und turnt dienstags, mittwochs und donnerstags selbst. Sie ist 15 Jahre alt.

Also, jeder der beim Vereinswochenende nicht dabei war, hat etwas verpasst!



Unsere Reise begann am Freitag, 24. 5. am Westbahnhof und bald kamen wir schon in Traismauer, in einer Turnhalle an. Dort spielten wir gleich Kennenlernspiele und teilten

uns in drei Gruppen mit je 8 oder 9 Personen auf. Die erste Aufgabe war, uns Gruppennamen zu geben und dabei kamen lustige Kreationen heraus. Schlussendlich hießen wir dann „Sonnensystem“, „Wonderpets“ oder „Marmädchen und der Mursch“.

Als wir erschöpft und mit vollem Magen ins Bett gingen, ahnten wir noch nicht, wie anstrengend und zur selben Zeit lustig unser nächster Tag sein würde.

Der Samstag begann für uns mit Morgensport und einem köstlichen Frühstück. Danach wärmten wir uns mit Spielen, Kräftigungsübungen und Dehnen auf und turnten Boden, Stufenbarren und großes Trampolin. Zur Abwechslung gab es auch Leichtathletik im Garten.

Zwischendurch lernten wir vieles Interessantes über

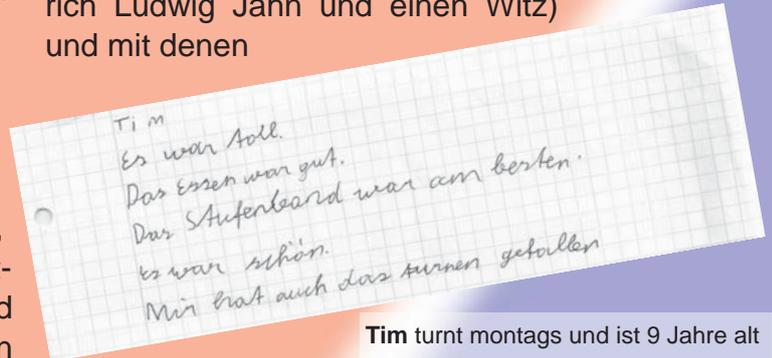


Das Vereinswochenende war toll!  
Nur leider konnte man nicht gut schlafen.  
Das Essen war sehr lecker.  
Wir haben viele lustige Spiele gespielt.  
Ich würde es gerne nochmal machen.  
Myrto

Myrto turnt dienstags und ist 10 Jahre alt

Friedrich Ludwig Jahn, unseren Turnvater und Allgemeines über den ÖTB.

Am Abend erhielten wir alle fünf Reizwörter (Luftballonpumpe, Cornflakes, Feuerwehrfest, Friedrich Ludwig Jahn und einen Witz) und mit denen



Tim turnt montags und ist 9 Jahre alt

mussten wir ganz kreativ ein Theaterstück vorbereiten, das wir am Sonntag vorführten. Eine weitere Aufgabe für die jeweiligen Gruppen war, eine Bodenkür mit 12 Elementen und einer Schlusspose einzustudieren, aber jedes Mitglied musste mindestens ein Element vorführen. Dabei zeigte nicht nur jeder Teilnehmer sein turnerisches Geschick, sondern auch die Vorturner.

Am Sonntag, also zum Abschluss, räumten wir fast alle Geräte aus der Gerätekammer und spielten das „Priatenspiel“. Das Highlight dabei war ein historischer Tisch, der früher zum Turnen verwendet wurde und ca. 3 m lang und

1,5 m breit ist. Das Spiel verging jedoch wie im Flug und schon bald mussten wir uns auf den Weg zum Bahnhof machen. Als wir dann alle am Abend wieder in Wien angekommen waren, waren viele überrascht, wie schnell das Wochenende verging.

Mir hat es super gut gefallen, sodass ich am liebsten noch ein paar Tage dort geblieben wäre. Also falls irgendwann einmal wieder so ein Wochenende veranstaltet wird, bin ich die Erste die sich anmeldet!

Wie es den anderen Teilnehmern gefallen hat, könnt Ihr unter [www.tv-alsgrund.at](http://www.tv-alsgrund.at) nachlesen.

# Unsere Turnstunden

|                   | Währingerstraße 43   | Galileigasse 5  |
|-------------------|--|---|
| <b>Montag</b>     | <b>17.30 - 19.00 Uhr</b><br>Kinderturnen von 6 bis 12 Jahren mit Friederike und Selina<br><b>19.00 - 21.00 Uhr</b><br>Faustball mit Werner   |   |
| <b>Dienstag</b>   | <b>17.30 - 19.00 Uhr</b><br>Aufbaustunde Gerättturnen mit Katrin und Theresa<br><b>19.00 - 21.00 Uhr</b><br>„Schwitzen mit Hans“ - Das totale Körpertraining (TKT)   |   |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>18.00 - 19.15 Uhr</b><br>Prellball mit Franzi<br><br><b>19.15 - 21.00 Uhr</b><br>Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm.   | <b>17.00 - 18.00 Uhr</b><br>Fit für den Alltag mit Christel |
| <b>Donnerstag</b> | <b>16.45 - 17.45 Uhr</b><br>Kleinkinderturnen mit Christine, Christel und Waltraud<br><b>17.45 - 19.30 Uhr</b><br>Leistungsturnen ab 12 Jahren mit Franzi und Theresa<br><b>19.30 - 21.00 Uhr</b><br>Tanzen - Erlernen von Standard- und Latein-amerikanischen Tänzen mit Michaela |   |

**NEU!**

Anmeldung für Prellball erbeten unter [obmann@tv-alsgrund.at](mailto:obmann@tv-alsgrund.at) oder [turnwart@tv-alsgrund.at](mailto:turnwart@tv-alsgrund.at)



<http://www.tv-alsgrund.at>

## Unsere Mitgliedsbeiträge

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



\* bis zum vollendeten 26. Lebensjahr

*Wir gratulieren unseren Jubilaren  
recht herzlich zum*

*5. Geburtstag*

Balasz Barakonyi  
Simon Petz  
Samuel Geyer

*10. Geburtstag*

Marie-Therese Franz  
Rosemarie Haider  
Johanna Mad

*15. Geburtstag*

Christopher Legner

*50. Geburtstag*

Christine Watzek

*65. Geburtstag*

Franz Fest

*70. Geburtstag*

Herbert Bohrn



**HANS  
TAUS**

Design.  
Einrichtung.  
Planung.

Porzellangasse 9  
1090 Wien  
Tel. 01.3194231.0  
[www.hans-taus.at](http://www.hans-taus.at)

## Rätselwanderung

Immerhin fünf Mannschaften mit insgesamt 24 Teilnehmern fanden am 7. April im Morgengrauen – sprich: um 9:00 Uhr – den Weg in die ÖTB-Wien-Kanzlei. Das befürchtete Grauen war schließlich doch nicht eingetreten, das Sonntagswetter präsentierte sich, ganz und gar untypisch für diesen „Frühling“, angenehm trocken und mild.

Die Wiener Rätselwanderung wurde heuer durch unseren Verein ausgerichtet, was allerdings keinerlei Startvorteil bedeuten sollte. Im Gegenteil - die Angabezettel waren mit einem pro Mannschaft abgezählt, und so mussten wir alle Überzeugungskraft aufwenden, um doch noch zumindest ein zweites Exemplar zu ergattern; hochmotivierte Wettkämpfer wollen schließlich mehrere Aufgaben gleichzeitig und in möglichst kurzer Zeit lösen. Oder dies zumindest versuchen. Abkürzungen des von der Organisation penibel geplanten Weges wurden dementsprechend umgehend bestraft; die Antwort auf eine der ersten Fragen war bereits just nur auf dem vermiedenen Wegstück zu finden gewesen. Da blieb nur mehr Internet-Recherche. Und so kamen wir zwar verzögert, aber doch noch innerhalb des Zeitlimits an der ersten Zwischenstation im Stadtpark an. Der restliche Weg wurde ab sofort strikt eingehalten.

Apropos Internet: Sehr viel Rätseln bleibt dieser Tage nicht übrig. Schleppte man früher vielleicht noch das eine oder andere Lexikon mit sich herum, genügen heute ein paar Klicks auf dem Telefon, dem Pod, Pad, Tablet oder wie sie alle heißen mögen, und die Antwort ist meist gefunden. So war es schlussendlich kaum verwunderlich, dass sich die Punktezahlen sämtlicher Mannschaften innerhalb eines recht engen Bereiches fanden, von echtem Rätsel-Wettbewerb kann da kaum die Rede sein.

Also genossen wir immerhin den Wandertag, die allerletzten Fragen wurden gemütlich im Kaffeehaus gelöst, und am frühen Nachmittag trafen alle Teilnehmer verletzungsfrei im Vereinsheim ein. Alsergrund („Die Jungen“) und Ottakring teilten sich den ersten Platz, dahinter waren Kagran, nochmals Alsergrund („Die Junggebliebenen“ mit meiner Wenigkeit) sowie Jahn-Währing gereiht.

Die teilweise als übertrieben empfundene Hetzerei früherer Rätselwanderungen ist heuer ausgeblieben, und das darf durchaus so beibehalten werden. Ich weiß von ehemaligen Teilnehmern, die allein wegen dieser Erinnerung heuer nicht dabei waren. Die Rätsel sollten für die Zukunft allerdings überdacht werden. Mit der permanenten Verfügbarkeit von mobilem Internet geht die Spannung des Suchens an Ort und Stelle mehr und mehr verloren. Danke an Franz Schestack und Brigitte Mühlberger für die Vorbereitung und Ausrichtung des Bewerbes – es waren trotz Handyjokern teils knifflige Aufgaben zu lösen, und dass ein „Triodüsler“ kein dreistrahliges Flugzeug sondern ein „Südtiroler“ sein soll, soviel Phantasie findet sich nicht einmal in den unendlichen Weiten des Internets!

*Heinz-Peter Bader*



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**

## Brennnessel

Die Brennnessel zählt zu den beliebtesten Heilpflanzen in der Volkskunde. Viel Unheil richtet der Harnsäureüberschuss im menschlichen Organismus an. Das Heilkraut will uns davon befreien.

Die Harnsäure ist eine Stickstoff-Verbindung. Sie wird vor allem in der Leber gebildet und durch den Verzehr von Fleisch, Fisch und tierischen Fetten zugeführt. Von der Ernährungsweise hängt so viel ab. Bei fleischarmer Kost scheidet der Mensch 0,5 g bis 1,0 g, bei fleischreicher Kost 1,0 g bis 2,0 g Harnsäure täglich aus.

Bei Gichtleiden finden sich aus Harnsäure-Kristallen bestehende Ablagerungen. Deshalb müssen wir bemüht sein, die Harnsäure im Körper zu vermindern. Dies geschieht durch Verzicht auf Innereien, Normalisierung des häufig erhöhten Körpergewichtes sowie Einschränkung alkoholischer Getränke.

Die Brennnessel hat einen harntreibenden Effekt. Sie fördert auch die Gallensekretion. Ihre volkstümliche Verwendung zur Entschlackung und Blutreinigung erklärt sich aus dieser Wirkung.

### Eine Brennnessel-Teekur dauert sechs Wochen

Damit kann man der Frühjahrsmüdigkeit energisch entgegenwirken. Zwei Teelöffel des feingeschnittenen Krautes werden mit 1/4 l Wasser überbrüht. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, nicht süßen.

Kurmäßig täglich je 1 Tasse morgens



gleich nach dem Aufstehen, mittags eine halbe Stunde vor der Mahlzeit und abends 1 Stunde vor dem Zubettgehen langsam trinken.

### Die Brennnessel eignet sich als Speisebeigabe

In Suppen, Eintopf- oder Eiergerichten wird ein voller Esslöffel frischer feingehackter Brennnesseltriebe kurz vor dem Servieren eingerührt.

Brennnessel-Kleinschnitt auf Aufstrichbrote streuen, hier kurz mit ganz wenig kochendem Wasser abbrühen.

Der Brennnesselspinat ist ein gesundes Gemüse. Spinatblätter und Brennnesselblätter zu gleichen Teilen mischen und zubereiten.

### Geschichte

Die Brennnessel gehört zu den ältesten medizinisch verwendeten Pflanzen der Welt. Dioskurides empfahl sie bei Arthritis, Drüsenschwellungen, Ekzemen und Gicht.

Im Mittelalter wurde sie bei „kaltem und warmen Fieber“ verabreicht. Im Volksglauben spielte die wehrhafte Brennnessel eine wichtige Rolle als Zauberpflanze. So, wie sie sich durch das Nesseltgift gegen den Zugriff wehrt, sollte sie auch bösen Zauber abhalten. Orte, an denen Brennnesseln wachsen, galten als „nicht geheuer“, eine Erfahrung, die von Rutengängern bestätigt wird – die Brennnessel wächst gerne an Strahlen-Kreuzungen

*Empfehlung vom Kräuterweiberl*



## 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; Ziviltchniker beraten, planen, überwachen und prüfen.



# 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](mailto:alserbachstrasse@volksbankwien.at)

[www.volksbankwien.at](http://www.volksbankwien.at)

Volksbank. **Mit V wie Flügel.**

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

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a  
Erscheinungsort: Wien  
Email: [zeitung@tv-alserground.at](mailto:zeitung@tv-alserground.at)  
Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:  
ÖTB TV Alsergrund  
BA-CA, BLZ 12000  
Konto-Nr. 602 023 713 77

ZVR: 552579410

**Adresse:**