



Turnverein St. Pölten 1863

TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 2/2019



Radwanderung Fronleichnam, 20. Juni 2019 – Fladnitztal-Radweg



www.turnverein-stpoelten.at

Liebe Turngeschwister,

das Turnjahr 2018/19 neigt sich dem Ende zu. Am 21. Juni findet traditionell unsere Sonnenwendfeier das letzte Mal auf dem Wiesengrundstück statt, da dieses nun nicht mehr in unserem Besitz ist. Wir hoffen daher auf zahlreichen Besuch und natürlich auf schönes Wetter. Für leibliches Wohl ist durch Getränke, Gegrilltes und Kuchen gesorgt. Für die Kleinsten unseres Vereines bauen wir einen Kinderparcours auf.

In den Ferien wird es einige Turnstunden geben, der Sommerplan liegt in der Halle auf (siehe auch letzte Seite). Das neue Turnjahr starten wir wieder am 9. September 2019.

Ich wünsche allen Mitgliedern erholsame Urlaubstage sowie schöne Ferien und freue mich auf ein Wiedersehen in der Turnhalle.

Euer Obmann Christoph Kollarz

40 Jahre HABÖCK & WEINZIERL
Der Spezialist für Mauertrockenlegung
Mit der patentierten HW-Edelstahlsperre

 www.mauertrockenlegung.at hw-system@mauertrockenlegung.at Tel.: 02782/83282
Tel.: 02782/83334

**Radwanderung des ÖTB Turnvereins
St. Pölten 1863 am Donnerstag, 20. Juni 2019
Treffpunkt Jahnturnhalle 9:00 Uhr**

Der Fladnitztal-Radweg

Der Fladnitztal-Radweg ist ein Rundweg mit ca. 45 km Länge von der Jahnturnhalle St. Pölten aus. Er führt uns zwischen Traisental und Dunkelsteinerwald durch die Gemeinden Oritzberg-Rust, Statzendorf, Wölbling und Karlstetten.

Der Routenverlauf ist im Wesentlichen flach, erst ab Oberwölbling gibt es ein paar kurze „Schupfer“. An der Strecke liegen einige Heurigenlokale, wo wir uns vor Ort zu einem kurzen Stopp entscheiden können. Die Mittagsrast (ab 13 Uhr) ist jedenfalls erst in Karlstetten (Gasthof Lind) geplant. Von dort geht es dann nur mehr leicht fallend nach St. Pölten retour.

Gut Heil !

Karl Heinz

(Kontakt: 0664 2207229 oder mail tschiedl@aon.at)



**Versicherungs
Büro
BKollarz**

Lederergasse 9
3100 St.Pölten

www.kollarz.net
vb@kollarz.net

0664/75005953
02742/74908

NÖ. Jugendturnfest Leobersdorf

Am 7. Juni fuhr eine Schar Turnerinnen gemeinsam mit mir zum NÖ. Jugendturnfest nach Leobersdorf. In ihrer Altersklasse erreichten sie den **1. Platz!** Der Turnrat gratuliert dazu sehr herzlich! Nach diesem erfolgreichen Wettkampf durften wir uns im Freibad abkühlen, beim Volkstanzfest wurde begeistert mitgetanzt. Unsere Turnerinnen nehmen viele positive Eindrücke und spannende Geschichten von ihrem ersten Jugendturnfest mit und freuen sich schon auf die folgenden.

Turnwart Florian Bender



TV Frühjahrswanderung am 1. 5. 2019

Der vergangene Mai 2019 war bekanntlich kühl, regnerisch, trüb ...

Der 1. Mai war es jedenfalls nicht:

Bei mildem und sonnigem Wetter traf sich eine engagierte Wandergruppe in Aggsbach Dorf um den Wanderweg über den „Eselsteig“ auf die Ruine Aggstein in Angriff zu nehmen.

Von der Ruine führt dann die Route auf gut markiertem Weg, im leichten Auf und Ab weiter zum Wallfahrtsort Maria Langegg. Zwischendurch begegneten wir hier der Wandergruppe des befreundeten Turnvereins Traismauer 1910. Nach kurzem „Hallo“ ging´s weiter zum Langegger Hof, wo wir von der gastfreundlichen Wirtin mit einem „welcome drink“ empfangen wurden. Nach Mittagessen und -pause folgte der Abstieg zum Wegepunkt „Eiserne Hand“ und der Transfer zu den parkenden Autos.

Damit waren die Ereignisse des Tages noch nicht zu Ende: Im Zuge der Heimfahrt über Häusling gab es noch einen Empfang mit Jause im gastlichen Anwesen der Familie Kollarz. An dieser Stelle vielen Dank für die Einladung und die Mühe die sich TS Lisbeth Kollarz dafür gemacht hat! Gut Heil !

Karl Heinz Tschiedl



das war unsere Frühjahrswanderung am 1. Mai 2019:
Ruine Aggstein - Maria Langegg - Ründe

GESUNDHEITSTIPPS

Schriftführerin Herta Sonnleithner



BITTER UND SÜSS – wie geht's unserer LEBER damit?

Was bitter dem Mund, ist dem Körper gesund!

Süss macht sauer!

Viele „Befindlichkeitsstörungen“ unter denen die Menschheit heute leidet, werden durch eine Überbelastung der körpereigenen Entgiftungssysteme verursacht. Wir essen zu süß und zu wenig bitter – dies führt unweigerlich zu Funktionsstörungen der Leber und des Darmes.

Wie schon des Öfteren in diversen Artikeln erwähnt, übersäuert u.a. übermäßig genossene süße Nahrung den Körper. Viel Gemüse in der Nahrung kann nun dabei helfen ein basenlastiges Milieu herzustellen. Dies kann auch helfen, der Osteoporose entgegenzuwirken. Wir erinnern uns, es erfolgt ein Kalkabbau aus den Knochen um die Übersäuerung abzupuffern.

Es genügt aber nicht, weniger Süßes und mehr Basisches zu essen. Auch unsere Leber braucht die richtige Ernährung – und zwar Bitterstoffe. Funktionsstörungen im Darm können Lebererkrankungen auslösen, während umgekehrt Störungen der Leberfunktion beinahe alle Organe in Mitleidenschaft ziehen können. Beispiele für die enge Verknüpfung zwischen Darm und Lebererkrankungen sind die Fettleber (ca. 50 % der Bevölkerung) sowie die nicht-alkoholische Steatohepatitis.

Was kann zu einer Fettleber führen?

- Bewegungsmangel
- Zu viel Kohlenhydrate mit einem daraus folgenden hohen Insulinspiegel (sorgt für Einspeicherung als Fett)
- Stress – führt zu erhöhtem Zuckerspiegel
- Zucker
- Fructose
- Isoglucose – achte auf die Inhalte – oder besser gar erst nicht kaufen
-

Auf diese Art kann sich die Leber vergrößern und es kann zur Fettleber kommen. Eine stille Entzündung mit einer Insulinresistenz kann die Folge sein. Das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 aber auch Demenz kann sich durch eine Fettleber erhöhen.

Aufgaben der Leber

In der Leber laufen lebenswichtige Stoffwechselreaktionen ab, sie

- ist eine Regenerationskünstlerin: sie kann außergewöhnlich gut und schnell nachwachsen
- ist eine „Eiweißfabrik“: bildet lebensnotwendige Stoffe wie Blutgerinnungsfaktoren
- ist verantwortlich für über 500 Vitalfunktionen
- ist die größte Drüse: produziert täglich ca. 1 Liter Gallensaft für die Fettverdauung
- ist die Entgiftungszentrale: filtert Schadstoffe aus dem Blut
- ist ein Speicherorgan: u.a. von Zucker, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen
- ist ein Stoffwechselorgan: u.a. Auf- und Abbau von Cholesterin
- ist ein Ausscheidungsorgan: sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab

Man sieht also wie viele Funktionen die Leber hat und wie wichtig es ist, dass wir die Leber bestmöglich unterstützen und gesund halten!

Welche Symptome könnten auf eine Leberüberlastung hinweisen?

- Müdigkeit
- Gelenkschmerzen
- Völlegefühl, aufgebläht und Blähungen
- Depressive Verstimmungen
- Riechender Harn (Harn ist normalerweise geruchlos)
- Alkohol wird schlecht vertragen
- Hautjucken
- Kopfschmerzen

„Symptome zeigen sich immer BEVOR die Leberwerte erhöht sind“

Die typischen Leberwerte GGT, ASAT (GOT) und ALAT (GPT) sagen nichts über die Stoffwechselleistung einer Leberzelle aus. Diese Werte steigen erst an, wenn Leberzellen bereits defekt sind – also zu spät!

Wie können wir unsere Leber schützen?

„Dein Heilmittel sei Deine Nahrung, Deine Nahrung sei Dein Heilmittel.“
(Hippokrates)

Bitterstoffe gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie beeinflussen das Immunsystem über unsere Verdauungsorgane, denn sie wirken wie Lebensmittel. Sie unterstützen die Leber bei der Entgiftungstätigkeit.

Bitterstoffe

- wirken entgiftend und entsäuernd
- verbessern die Verstoffwechslung von Nährstoffen
- versorgen den Organismus mit äußerst wichtigen Pflanzenstoffen
verbessern die Aufnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)
- können die Fettverbrennung steigern und das Verlangen nach Süßem mindern
- fördern die Durchblutung und damit die Konzentration
- können die Cholesterinwerte sinken lassen
- beschleunigen die Regeneration

Anwendung:

Wenn Du Schwierigkeiten hast, Essen richtig zu verdauen - und schon vor dem Essen an Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfen, Übelkeit oder Sodbrennen denkst - dann solltest Du ein Bittermittel bereits eine Viertelstunde vor dem Essen zu Dir nehmen, damit die Bitterstoffe ihre Wirkung voll entfalten können.

Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung genau dann, wenn sie unsere Zunge berühren. Ihr bitterer Geschmack stimuliert Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, die sofort mit der Sekretion lebensnotwendiger Komponenten des Verdauungssystems beginnen.

Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden so freigesetzt. Diese Substanzen werden dringend für die Assimilation von Nährstoffen im Körper benötigt. Zusätzlich wird die Funktion der Leber angeregt, die den Abbau und das Ausscheiden von Giftstoffen zur Aufgabe hat.

Wo kommen Bitterstoffe vor:

Bitterstoffe sind in Artischockenblätter, Echter Engelwurz, Löwenzahn, Enzianwurzel, Mariendistel, Schafgarbe, Wermut, Tausendgüldenkraut, Galgant, Beifuss, Bitterklee, Kalmus, Kardamon, Kamille etc. enthalten.

Am besten man gibt über den täglichen Salat einige feingeschnittene Löwenzahnblätter. Die bekanntesten Tinkturen sind „**Bitterstern**“ und „**Bittersegen**“ (Reformhaus und Apotheke). Davon einige Tropfen vor einer Mahlzeit nehmen.



von Tschw.Edda Abfalter

HUMOR - HUMOR - HUMOR Kinderwitze

„Das ist total gemein! Ich bin zu Hause von sechs Geschwistern das Jüngste. Meine Eltern geben mir immer die ganzen abgetragenen Klamotten der anderen.“ „Naja, es gibt doch Schlimmeres.“ „Nein, es ist schrecklich, ich bin der einzige Junge!“

"Meine Eltern sind merkwürdig", meckert Else bei ihrer besten Freundin. "Erst musste ich unbedingt sprechen lernen und jetzt, wo ich das so gut drauf habe, darf ich das nicht!"

"Was passiert mit den kleinen Mädchen die ihre Nudeln nicht aufessen?"
"Die bleiben schlank und werden Germanys next Topmodel, Mutti!"

„Glauben Sie, dass ein Hufeisen Glück bringt?“ fragt der Sportreporter.
„Also im Handschuh schon“, antwortet der Boxer.

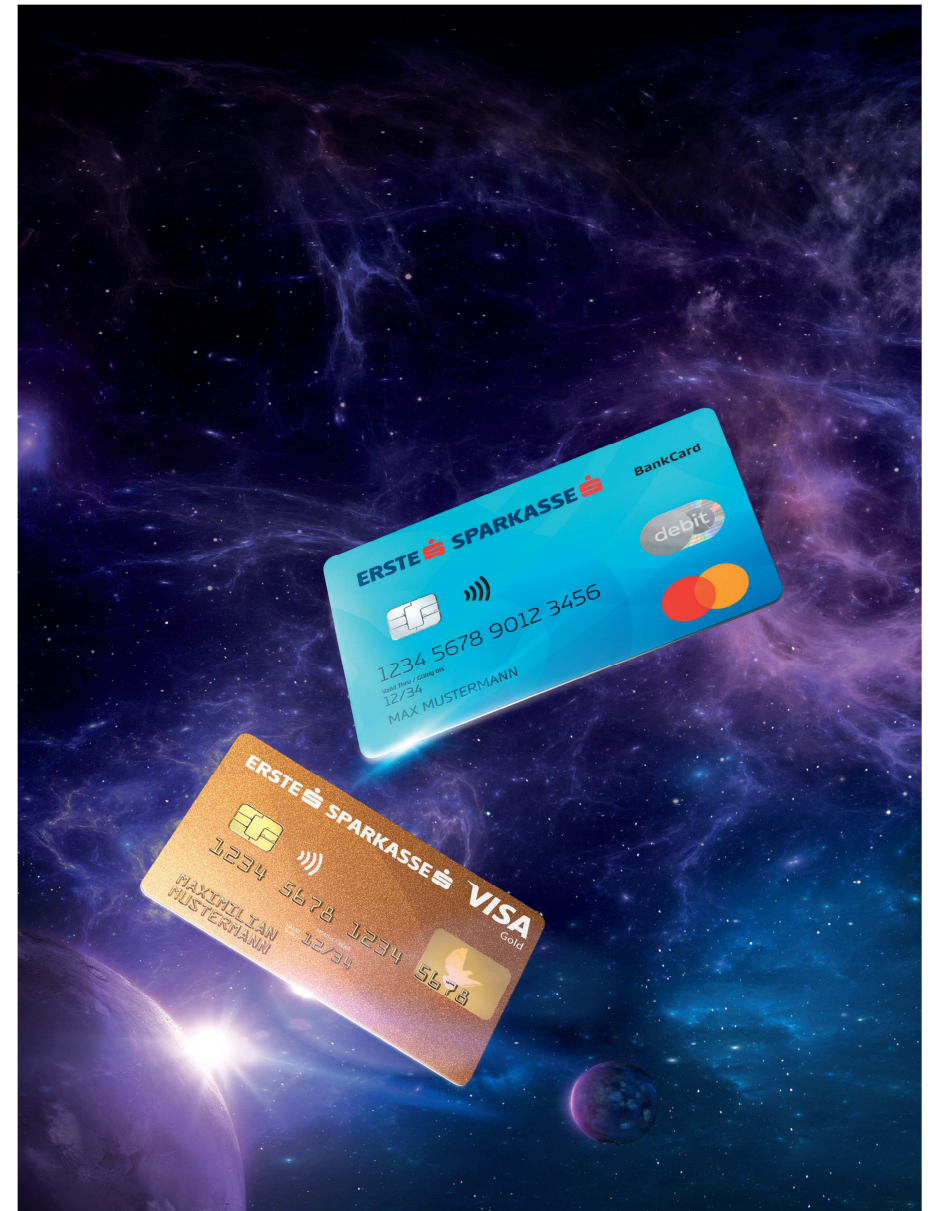
„Papi, Papi, wo ist denn Afrika?“ „Keine Ahnung, deine Mutter hat aufgeräumt“.

Fragt die Lehrerin Günter: „Was ist die Hälfte von 6?“ Günter: „Halb 6“

Was ist der Unterschied zwischen den Lehrern und Gott? Gott weiß alles, die Lehrer wissen immer alles besser.

Fritzchen ist krank und bekommt vom Doktor eine Medizin. "Hat dieses Mittel denn Nebenwirkungen?" "Ja, ab morgen kannst du wieder zur Schule!"

Mein Lehrer hat keine Ahnung. Dauernd fragt er mich!





**Ihre Augen
wissen warum**

Die besten Adressen
für Österreichs Augen.
FIRST OPTIKER

Wichtige Termine:

- 20. Juni: Radwandertag (Frohnleichnam)
- 21. Juni: Sommwendfeier, ab 18 Uhr
- 29.06. – 08.09. Ferien (Ausnahme: Sommerstundenplan)
- 9. September: Anturnen

Turnnachrichten – Homepage:

Die Turnnachrichten werden zukünftig **online** versandt. Einige Exemplare werden in der Turnhalle zur Durchsicht aufgelegt.

Unsere Homepage www.turnverein-stpoelten.at ist derzeit in Überarbeitung – nach Fertigstellung dieser können die Turnnachrichten von der Homepage heruntergeladen werden.

Impressum:

Periodische Druckschrift
Eigentümer, Herausgeber und Verleger: ÖTB Turnverein St.Pölten 1863
Verlags- und Herstellungsort St.Pölten
E-mail: office@turnverein-stpoelten.at
3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 26031745

**SOMMERPROGRAMM
mit Elena
in der Jahnturnhalle St. Pölten
vom 1. Juli bis 31. August 2019**

JEDEN MONTAG

- 18 bis 19 Uhr Bauch-Beine-Po (Frauen und Männer aller Altersgruppen)
- 19 bis 20 Uhr Pilates (Frauen und Männer aller Altersgruppen)

Kosten **10er-Block zu 35 Euro** (bestehende Zehnerblöcke sind gültig, übrige Blöcke sind auch ab September gültig)

Anmeldung erforderlich für jede Einheit über SMS oder Whatsapp bei **Elena Sigl 0699 111 58 200**

Wird die Mindest-Teilnehmerzahl von 5 Personen pro Trainingseinheit nicht erreicht wird die Stunde nicht gehalten und angemeldete Personen informiert

Auf Dein Kommen freut sich
Elena



**ELEKTROTECHNIK MARKUS
SONNLEITHNER**

Spitzenfabrikstraße 4/O2.17
3100 St. Pölten
0043 676 586 77 25
office@sonnleithner.co.at

Sonnwendfeuer
des ÖTB St. Pölten
21.06.2019
ab 18 Uhr
Für
Essen(Grillen)
Getränke
Kuchen
ist gesorgt

Kinderparcour
Wir freuen uns auf Euer Kommen