

UNSER TURNEN



Februar
März
2023

TURNPLATZ WINTER

10 Immunsystem

14 Rondat

26 Landesturnfeste OÖ & NÖ

30 Raus ins echte Leben

19 #turnenistmehr
GEWINNSPIEL

Clara, 10



Meine Familie ist eigentlich ganz okay. Nur mein Bruder nervt und gibt beim Einschlafen nie Ruh. Meine Eltern sagen: „Halt durch!“ Bald bekomme ich ein eigenes Zimmer. Darauf freue ich mich!

**KEINE FAMILIE
IST PERFEKT,
ABER VON
UNSCHÄTZ-
BAREM WERT.**



www.familienkarte.at



WERNER SCHULTES
ÖTB Bundesobmann

Liebe Turngeschwister!

kaum hat ein Jahr begonnen, sind auch schon die ersten Monate Vergangenheit. Unser Leben ist unheimlich schnelllebig geworden und bringt uns ständig neue Herausforderungen. Nach fast zwei Jahren Stillstand konnten unsere Vereine ihre Mitglieder und Freunde wieder zu geselligen Veranstaltungen einladen. Schauturnen wurden vorbereitet, Bälle und Gschnas geplant und an allen Ecken und Enden wurden Überlegungen angestellt, ob denn das Angebot auch wieder angenommen wird. Unzählige Turngeschwister haben in den vergangenen Wochen wesentlich dazu beigetragen, dass das Ansehen des ÖTB und seiner Vereine in der Öffentlichkeit verbessert wurde. Sie sind es, die durch ihre Ideen diese Veranstaltungen lebendig halten und den Gästen und Besuchern immer wieder ein Staunen ins Gesicht zaubern. Nur wenige erkennen den Einsatz und die viele Arbeit, die dahinter steht, aber ob bewusst oder unbewusst, ist ihr Applaus und ihr Danke die wichtigste Anerkennung für alle Beteiligten.

Wesentlich für den Vereinserfolg ist für mich in jedem Fall die Bereitschaft zur Wandlung! Ein starres Verharren in immer gepflegten Bahnen ist ebenso hinderlich für die positive Weiterentwicklung wie ein immerwährendes alles neu erfinden müssen. Für mich bedeutet Wandlung ein kontrolliertes Anpassen an Erfordernisse und Gegebenheiten, ohne sich selbst dabei zu verleugnen. Der ÖTB und seine Vereine haben so viele Ansatzpunkte, die von unseren Mitgliedern, Besuchern unserer Veranstaltungen und der Öffentlichkeit positiv aufgenommen werden.

Der Frühling ist auch für uns eine gute Zeit uns darüber Gedanken zu machen. Der Stamm ist die Basis und an den Ästen entstehen neue Triebe und Blätter. Ohne dieses Zusammenspiel würden weder die Natur noch unsere Vereine lange überleben.

Lassen wir auch in unseren Reihen das Entstehen von neuen Blättern zu und geben ihnen den Rückhalt eines kräftigen Stammes und starker Äste.

Nehmen wir uns ein Beispiel an der Natur im ÖTB-Bund, in den Landesorganisationen und den Vereinen – unsere Gemeinschaft ist es wert, durch Wandlung stets frisch und ansprechend gestaltet zu werden!

Gut Heil!

*Wandlung ist
notwendig,
wie die
Erneuerung
der Blätter im
Frühling.*

– Vicent van Gogh

Wenn du uns eine Rückmeldung zu unserer Zeitschrift „Unser Turnen“ geben willst, dann bitte gerne per Mail an: btz@oetb.at

Wir freuen uns über deine Nachricht!

oetb_oesterreich
@oetb.at
www.oetb.at

ÖSTERREICHISCHER
TURNBUND

INHALT

06

Bund & Dietwesen

- 06 Bundesturnzeitung – Danke
- 07 Turnerapotheke
- 08 Der Dietwart
- 10 Krafttraining fürs Immunsystem
- 20 Gewinnspiel #turnenistmehr
- 26 Landesturnfeste OÖ & NÖ
- 30 Medienumgang
- 36 Kolumne Paul Polz
- 41 Turnerseelager

13

Erfolge & Berichte

- 13 Mannschaftsgeräte MS St. Pölten
- 24 Neujahrsvolkstanzfest
- 35 Turn 10-Termine

14

Turnakademie

- 14 Rondat
- 20 Osterlehrgang Gerättturnen
- 21 Vorturnerausbildung NEU
- 22 Kleinkinderturnen Lehrgang
- 23 Jugendvorturner Lehrgang Teil 2

28

Vereinsleben

- 28 160 Jahre TV Baden
- 38 Unsere Vereinshäuser
- 47 Vereinsnachrichten

📷 Titelbild: Am Warscheneck, Foto: Ingo Lacheiner <https://500px.com/p/IngoLacheiner>

IMPRESSUM Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG

Unser Turnen – Bundesturnzeitung des ÖTB
Blattlinie
Zeitschrift für das Turnen und Verbands-
und Vereinsmitteilungen des ÖTB
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger
Österreichischer Turnerbund (ÖTB)
Für den Inhalt verantwortlich
Bundesobmann Werner Schultes
Schriftleitung
Viktoria E. Klemmer
Satz
Grafik Lacheiner

**Anschrift von Schriftleitung,
Sekretariat und Bundesvorstand**
4050 Traun | Linzer Straße 80a. 07229 / 65224
Fax: 07229 / 65224-4 | btz@oetb.at | <http://www.oetb.at>
Druck
Friedrich VDV Gmbh & Co KG

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung
des Verfassers dar und müssen sich nicht mit jener des
ÖTB decken. Personenbezogene Bezeichnungen wie z. B.
„Turner“ umfassen Männer und Frauen bzw. Knaben und
Mädchen gleichermaßen.



Skitourengehen auf der Planneralm
Foto: Ingo Lacheiner

DANKE

Liebe Turngeschwister, liebe Freunde des Turnens!

Wir möchten uns bei allen bedanken, die unserem Aufruf zur **Weihnachtsspende** nachgekommen sind. Für uns sind diese Spenden eine wichtige Vereinsunterstützung!

Werner Schultes Bundesobmann
Brigitte Abt Bundessäckelwartin

20–25 Euro

Dr. Dietrich Wul Brandenburg, Fam. Desch, Ing. Reiner Hausherr

30 Euro

Stieve Peter, Katharina Scheidl-Aziz, Edeltrude Atzmanningner

50 Euro

DI Hartmut Kautz, Fam. Zeilner, Dipl.-Ing. Hermann Weber



BUNDESTURNZEITUNG DES ÖSTERREICHISCHEN TURNERBUNDES

UNSER TURNEN SAMMELBAND 2022

Limitiert auf 15 Stück.
Alle Ausgaben 2022 gebunden
Exklusive Verandkosten.

€ 45,–

JETZT
bestellen unter
btz@oetb.at



TURNER-APOTHEKE
Mag. pharm. Dr. Ulla Kassegger
Turnverein „Jahn“ Gratwein

ACHTUNG! POLLEN IM ANFLUG

In Österreich leiden etwa 20 % der Bevölkerung an allergischen Beschwerden. Der Begriff „Allergie“ stammt vom griechischen „allos“ und bedeutet eine Veränderung des ursprünglichen Zustandes. Die Bereitschaft, Allergien zu entwickeln, ist zum Teil genetisch verankert, weshalb auch das individuelle Allergierisiko bei Familien, in denen Allergien auftreten, erhöht ist.

Beim Erstkontakt mit dem Allergieauslöser, welchen der Körper als fremden Eindringling identifiziert, wird die körpereigene Abwehr aktiviert und es werden Antikörper produziert. Die verschiedenen Symptome, wie Juckreiz in den Augen und in der Nase, allergischer Schnupfen bis hin zu Kreislaufbeschwerden zeigen sich jedoch oft erst bei neuerlichem Kontakt mit demselben Allergen. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu Asthma bronchiale kommen.

Gerade jetzt im Frühjahr werden wir von saisonalen Allergenen, wie z. B. Pollen der Birke, Hasel, Erle, Pollen von Gräsern, Getreide (Roggen), Kräutern (Wegerich, Beifuss) etc., heimgesucht. Baum- und Kräuterpollenallergiker leiden häufig zusätzlich unter Nahrungsmittelallergien gegen botanisch verwandte pflanzliche Lebensmittel (= Kreuzallergie) z. B. Äpfel, Nüsse, Kräuter etc.

TIPPS

- An sonnigen, windigen Tagen den Aufenthalt im Freien meiden und Fenster sowie Türen geschlossen halten, selbes gilt auch nach einem Regenguss.
- Pollen haften am Körper, an der Kleidung und an den Haaren: Täglich die Kleidung wechseln, sich vor dem Schlafengehen duschen und die Haare waschen.
- Außerdem sollte man nicht bei offenem Fenster schlafen.
- Böden und Möbel sollten öfters feucht abgewischt werden.
- In schlimmen Fällen sollte man sowohl zu Hause (Staubsauger) als auch im Auto einen Pollenfilter verwenden.
- Durch entsprechende Lebensmittelauswahl können Kreuzallergien (siehe oben) vermieden werden.
- Mit Hilfe des Pollenwarndienstes (www.pollenwarndienst.at) kann man feststellen, wann bestimmte Pollen fliegen.

MÖGLICHKEITEN DER THERAPIE

- 1. Allergenkarenz:** Meiden des Kontaktes mit dem Allergen
- 2. Medikamentöse Behandlung akuter Beschwerden:** Eine medikamentöse Therapie sollte erst dann zum Einsatz kommen, wenn alle Möglichkeiten der Karenz ausgeschöpft sind. Auch hier finden in erster Linie Antihistaminika, Kortisonpräparate und begleitende Therapeutika Anwendung.
- 3. Die Impfbehandlung:** Die sogenannte „Hyposensibilisierung“ hat sich zur Therapie schwerer Formen des Heuschnupfens bewährt. Dem Allergiekranken wird in einem Zeitraum von ca. 2 – 3 Jahren das für ihn aktuelle Allergen in steigender Dosis zugeführt, um ihn so dagegen unempfindlicher zu machen.

MONTANA HAUSTROPFEN

Rein pflanzlich.
Vielseitig anwendbar.

Hilft rasch bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen

Mit der Kraft
von 7 Heilkräutern



Nach dem Essen
nicht vergessen!

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-Information, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Stratzegg

Die Familie ist es, die unserer Zeit not tut; sie tut mehr not als Kunst und Wissenschaft, als Verkehr, Handel, Aufschwung, Fortschritt und wie alles heißt, was begehrenswert erscheint. Auf der Familie ruht die Kunst, die Wissenschaft, der menschliche Fortschritt und der Staat.

Adalbert Stifter
1805 – 1868

Der großen Turnerfamilie ein kräftiges „Gut Heil“ wünscht
Turnbruder Hermann Pietsch.



DER DIETWART – EIN RELIKT IM ÖTB DAS LÄNGST ÜBERHOLT IST?

Text: Werner Schultes

Bevor ich mir Gedanken zum Dietwart mache, ist es notwendig den Begriff und dessen Bedeutung im ÖTB zu beschreiben.

Sucht man im Internet nach Dietwart kommt man zu folgender Erklärung: „Das Wort Diet stammt in seinem ältesten Ursprung aus dem Althochdeutschen, und zwar von der lateinischen Form *theodiske* = Volk. Aus dieser Form entwickelte sich gegen Ende des 8. Jahrhunderts die Bezeichnung *theoda* für den politisch verbundenen Stamm oder die blutsverbundenen Stammesverwandten. Der Dietwart ist also in des Wortes ursprünglicher Bedeutung der Volkswart, der Deutschwart, also Pfleger alles dessen, was dem Volke gehörig und eigen ist.“ Seit den Anfängen der Turnvereine gab es neben den Amtswaltern für Turnen und ähnliches auch den Dietwart. Etwa führte der 1862 gegründete Turnverein Baden (Niederösterreich) dieses Amt im Jahr 1889, zusätzlich zu den normalen Vereinsorganen, ein. Heute noch haben viele Vereine des ÖTB einen Dietwart.

Für uns im ÖTB bedeutet dies, der Dietwart ist für all das zuständig, was unserer Turnergemeinschaft und Gesellschaft gut tut. Vergleicht man das Sportangebot mit Ziegeln, wäre das Dietwesen der bindende Mörtel, der Sport zum Turnen und Vereinsmitglieder zu einer Gemeinschaft

Vergleicht man das Sportangebot mit Ziegeln, wäre das Dietwesen der bindende Mörtel, der Sport zum Turnen und Vereinsmitglieder zu einer Gemeinschaft von Turngeschwistern macht.

von Turngeschwistern macht. Das klingt im ersten Moment durchaus sinnvoll und dennoch ist der Dietwart und die Diatarbeit durchaus umstritten.

Mein erster Kontakt mit Dietwarten waren Aussprachen im Rahmen von Jugendwettkämpfen. Turngeschichte wurde uns gepredigt und anschließend das Wissen abgeprüft. Der Inhalt hat mich nicht interessiert und den Sinn habe ich nicht verstanden. Möglicherweise war ich nicht reif dafür oder aber die Art und Weise der Vermittlung war nicht ansprechend. Später habe ich die Dietwarte immer nur bei Fest- und Feiervorstellungen wahrgenommen und mich gefragt, warum jemand, den ich sonst kaum bei ÖTB-Veranstaltungen im Verein, Land oder Bund erlebt habe, mir dann sagen will, was gut und richtig ist. Ähnliche Erinnerungen haben sicher viele Turngeschwister und auch noch heute gibt es Dietwarte, die genau dieses Gefühl bei der Jugend, aber auch bei erwachsenen Mitgliedern hervorrufen. Bedeutet dies aber zwingend, dass der Dietwart nicht mehr zeitgemäß ist?

Ich bin genau der gegenteiligen Meinung! Der Dietwart hat in unseren Vereinen heute einen größeren Stellenwert als je zuvor, nur muss er nicht mehr an einer Person festgemacht werden! Wie bereits erwähnt, ist für mich Diatarbeit das entscheidende

Verbindende in unseren Vereinen, das Sport zu Turnen und Mitglieder zu Turngeschwistern und einer Gemeinschaft macht! Der beste Dietwart ist in den Turnratsmitgliedern, den Vereinsamtswaltern und den Vorturnern vertreten. In kleinen Dosen aber stetig, am besten durch Vorbildwirkung, vermittelt er das Mehr, das wir im ÖTB für das Turnen beanspruchen und die Werte, die für uns stehen.

In einer Zeit, in der Erziehung und Verantwortung immer weitergereicht werden, der Egoismus überhandnimmt und die Gesellschaft geprägt wird von dem, was nicht gewollt, anstatt von dem, was beigetragen werden kann, ist es sinnvoll, einem Verein und einer Gemeinschaft eine Seele zu geben. Ecken und Kanten, klare Aussagen und ein offenes Auftreten erfahren ihre Wertschätzung in unserer Gesellschaft und machen unseren ÖTB und seine Vereine unverwechselbar. Konzerne zahlen Unsummen, um sich ein ansprechendes Leitbild zu geben, wir haben es seit Jahren und müssen es nur transportieren.

Friedrich Ludwig Jahn wäre nicht in seiner Zeit verharret, er hätte sich die Entwicklung zunutze gemacht, um seine Ideen

zu verbreiten. Auch unsere Dietwarte sind gut beraten, wenn sie sich die positiven Entwicklungen zunutze machen und auf ansprechende und nachvollziehbare Weise unsere Werte und unsere Grundsätze vermitteln. Jeder Mitwirkende in einem Verein, vom Vorturner, Helfer bis zum Obmann, ist für seinen Bereich der beste Dietwart, den sich ein Verein wünschen kann.

Ein alter Werbeleitspruch lautet: „Tue Gutes und sprich darüber“. Wenn du deine Ideen und Werte immer nur hinter der vorgehaltenen Hand ansprichst, werden dir nur wenige glauben.

Unser Werte, unsere Leitsätze, unser ÖTB-Wesen ist in keiner Weise etwas Überholtes oder Verwerfliches oder gar etwas, wofür wir uns entschuldigen müssen. Seien wir stolz darauf, dass wir neben der sportlichen Ausbildung unserer Mitglieder auch Werte wie Gemeinschaft, Heimat, Rücksicht, Verantwortung, Verständnis, Brauchtum, Benehmen, Freundschaft, Aufrichtigkeit ... vermitteln. Aber auch das „Woher wir kommen“ und warum wir uns ein „Gut Heil“ wünschen, ist Teil der Diatarbeit, nicht zu vergessen ein festlicher Rahmen bei unseren Wettkämpfen

und Veranstaltungen, die wir eindeutig und positiv als ÖTB-Veranstaltung identifizieren. Ein ausgezeichnetes Beispiel waren für mich die Bundesmeisterschaften Turn10 in Wattens. Nora Nessizius hat als Sprecherin bei der Siegerehrung völlig unspektakulär, aber für alle verständlich und nachvollziehbar, Diatarbeit im besten Sinne geleistet. Eine kurze Erklärung zu Ordnungsrahmen, Österreichfahne und Bundeshymne, unmissverständlich und eindeutig, dass wir eine Siegerehrung in dieser Form wollen.

Der einfache Weg des austauschbaren Sportvereins ist weit weniger motivierend und nachhaltig als der Weg eines ÖTB-Vereins. Die Zeit hat mich gelehrt, dass ein offener Umgang mit diesen Themen zu weit weniger unangenehmen Diskussionen führt als ein verhaltenes und unter der Hand geduldetes Dietwesen.

Du bist in deinem Bereich der beste Dietwart und deine Diatarbeit macht deinen Verein so unverwechselbar! Unterstütze und begeistere die Turngeschwister deines Vereins, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

Wir würden uns freuen, wenn du deine Erfahrungen und deine Sichtweise mit uns teilst und freuen uns auf deine Rückmeldung an bo@oetb.at oder btz@oetb.at. ■



Image by storyset on Freepik

Du willst mehr lesen? Bestelle dir die Printversion!

Unter <https://oetb.at/bundesturnzeitung/> kannst Du die
Bundesturnzeitung abonnieren!

