

Zeitschrift für das Turnen mit den Mitteilungen des Österreichischen Turnerbunds

UNSER



TURNEN



SPORT MEMO

LINDENBLÜTEN



JUNI – Brachmond 2021

Sommer

AKTION



Softshelljacke m./o. Kapuze

Damen S-XXL **45,-**

Herren S-XXXL

Kinder 10-12 **35,-**

Möglichkeit Vereinslogo auf Jacken zu drucken (ca.. 7,-€)

Glastrinkflasche

Füllmenge: 500ml

Größe: 6 x 22 cm

Logodruck möglich

Preis auf Anfrage



Sporttasche

Größe S 49 x 23 x 25 cm **17,-**

Größe M 61 x 29 x 28 cm **21,-**

Größe L 70 x 32 x 34 cm **25,-**



Trainingsjacke m. Kapuze

Damen 34-48 **49,-**

Herren S-XXXL

Kinder 128-164 **45,-**

Möglichkeit Vereinslogo auf Jacken zu drucken (ca.. 7,-€)



Kulturtasche ab **13,-**

27 x 12 x 19,5 cm

ab 15 Stk. Rabatt auf Anfrage



Sonnenbrille **2,50**

ab 10 Stk. Rabatt auf Anfrage



Bestellungen & Informationen jederzeit unter:

ÖTB Bundesgeschäftsstelle
Linzerstraße 80a
4050 Traun

Tel & Fax: 07229 / 65 224
Email: gst@oetb.at
Homepage: www.oetb.at

S.4 Verschiedenes

Kolumne Paul Käferböck

S.5 Turnerapotheke

Mariendistel

S.6 Verschiedenes

Erste Hilfe Beitrag – Motorradunfall

S.8 TÄk – Turnfachliches

SPORT MEMO

S.10 Gesundheit

Lindenblüten und ihre Anwendung

S.12 Bundeslager

S.14 Vereinsnachrichten

Titelbild:
TV Gmunden

Offenlegung i. S. des Art. 1, § 25 MedienG und Impressum Unser ÖTB-Turnen. Bundeszeitung des ÖTB. Blattlinie: Zeitschrift für das Turnen und Verbands- und Vereinsmitteilungen des ÖTB. Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichischer Turnerbund (ÖTB). Vorstand: Peter Ritter, Bundesobmann; Karin Nessizius, 1. Bundesobmann-Stellvertreterin; Roland Tulzer, Bundeswart für Diet- und Kulturwesen; Jürgen Rieger, Bundessäckelwart; Michael Bachmayer, Bundesturnwart; Rainer Schwertführer, Bundesjugendwart. Für den Inhalt verantwortlich: Bundesobmann Peter Ritter; Schriftleitung: Viktoria E. Dorfner; Anschrift von Schriftleitung, Sekretariat und Bundesvorstand: ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, 4050 Traun, Linzer Straße 80a. Tel.: 07229/65224, Fax: 07229/65224-4, E-Mail: btz@oetb.at, Internet: <http://www.oetb.at>. Druck: Friedrich VDV GmbH & Co KG, Zamenhofstr. 43-45, 4020 Linz. 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

VORWORT



Peter Seuffer-
Wasserthal



Werner
Schultes

LIEBE ÖTB VEREINE,

Wir möchten Euch über einige sehr wichtige Neuentwicklungen auf Bundesebene informieren:

Seit Jahren haben sich beim ÖTB Bund Themen aufgestaut, die durch - was auch immer - in der laufenden Bundes-Arbeit nicht oder zu wenig konsequent aufgearbeitet wurden.

Auch wird unser Bundesgeschäftsführer den ÖTB Bund im Einvernehmen nach Ende der Kurzarbeit am 30.6.2021 verlassen.

Nun ist es an der Zeit diese Zeichen der Veränderung nachhaltig zu nutzen. Am 29. Mai 2021 wurde dazu vom Bundesturnrat ein Ausschuss zur Aufarbeitung und strukturellen Veränderung des ÖTB's einstimmig eingesetzt.

Das Ziel und der Inhalt des Ausschusses: ÖTB-Verbands-Altlasten zu beseitigen, ein Kosten-Controlling zu etablieren und Freiheit für eine neue Führungsmannschaft zu schaffen.

Unter der Leitung von Werner Schultes, Landesobmann Wien und Peter Seuffer-Wasserthal, Landesobmann OÖ sollte das unter Mithilfe von Brigitte Abt, TV Kagran, Dietmar Bach, Salzburger Turnverein, Rainer Schwertführer, Bundesjugendwart, ÖTB Gumpoldskirchen und Thomas Waldhans, Turnverein Ybbs sowie Fritz Aichhorn, TV Enns (Kommunikation) in den nächsten Monaten gelingen.

Somit schaffen wir bundesländerübergreifend den Boden, damit sich bis zum ordentlichen Bundesturntag im Herbst, „motivierte“ Turngeschwister aus ganz Österreich finden können, die eine neue aktive Bundesleitung bilden.

Für alle Fragen und Anliegen und eure Angebote zur Mithilfe wendet euch bitte gerne direkt an Werner (obmann@oetbwien.at) und Peter (seuffer@aon.at).

Gut Heil

KOLUMNE

PAUL KÄFERBÖCK



Zwei Seiten EINER Medaille

In meiner Wettkampfzeit habe ich über die Jahre hinweg die eine oder andere Medaille erhalten. Ich war immer sehr stolz auf jede einzelne. Es war MEINE. Ich habe sie durch meine eigenen Leistungen erhalten. Natürlich war ein 2. Platz besser als ein 4. Platz, aber das war nicht so tragisch, ich hatte ja meine Medaille. Ich zog nicht mal meine Wettkampfkleidung aus, sondern zog meinen Pullover und die Jogginghose an und die Medaille blieb um meinen Hals, bis ich zuhause duschen gehen musste. Es war mir nie wichtig, aus welchem Material sie war oder welchen materiellen Wert sie hatte. Es war nur wichtig, DASS ich sie erhalten habe. Und zwar durch MEINE Leistungen. In meinem Elternhaus lag mal eine Medaille ca. 4 Wochen lang auf der Stiege. Es war eine vom Turnfest in Perg. Ich nahm sie nicht, weil ich meine schon hatte und dachte, irgendwer hätte diese vergessen. Irgendwann erzählten mir meine Eltern, dass es meine sein musste, aber ich stritt das ab. Sie mussten es mir klar machen durch Siegerlisten, Urkunden und Zählen von Medaillen, dass es doch meine ist. Sie ist nun bei meiner Sammlung, aber ich habe heute noch das Gefühl, sie gehört nicht mir, als hätte ich sie nicht verdient.

Einmal musste ich mich mit einem 59. Platz zufrieden geben. Ich „musste“, weil ich ein Wettkampftyp bin. Es war das Turnfest in Watzens. Dort konnte ich dem Triezens und Nerven eines damaligen Freundes nicht mehr standhalten und versuchte, ihn zu schlagen. Ging nach hinten los. Ich verletzte mich am Handgelenk und konn-

te nicht mehr richtig turnen. Mein junges Ego war so ziemlich zerstört. ICH war derjenige, der die Mannschaft nach vorne brachte, ICH war der BESTE dieser Mannschaft und ICH fiel zum Großteil aus. Anfangs schob ich alles auf diesen Freund. Ich wollte nicht mehr mit ihm reden, weil ER mich ruiniert hat. Irgendwo verständlich, oder?

Soweit meine Erinnerungen stimmen, war aber ICH derjenige, der die Standpauke erhielt. Nicht der Freund war DER Schuldige, sondern ICH war es. Er hat zwar genervt und blöd geredet, aber ICH fiel darauf rein und habe mich zu einer sehr dummen Entscheidung hinreißen lassen. Mir wurde klar (gemacht), dass ich selbst dafür verantwortlich bin, was ich tue. Eine sehr schmerzhaft Erfahrung, die ich nie vergessen werde. Auch diese Medaille legte ich in meine Sammlung und bin stolz auf sie, denn mit dieser Medaille habe ich sehr, sehr viel gelernt und durfte wachsen. Sie hat einen persönlichen Wert. Einen Wert, den ihr niemand rauben kann, weil nur ICH diese Erfahrungen gemacht habe. Sie ist für einen verdienten 59. Platz.

Es ist nicht wichtig, ob eine Medaille materiell wertvoll ist oder nicht. Es ist wichtig, dass man sie erhält, weil man eine Leistung erbracht hat. Sei es ein Strecksprung oder ein Strecksalto mit 1,5 Schrauben, sie haben eines gemeinsam: die eigene Leistung. Niemand kann für jemand anderen eine Leistung erbringen, denn sie wird automatisch zur Leistung von jemand anderem. Deswegen ist es so wichtig, sich selbst einzubringen, sich

selbst zu bewegen, sich selbst Erfahrungen machen zu lassen. Die eigenen Erfahrungen kann einem niemand mehr nehmen.

Die Medaille ist nur ein Symbol dafür, etwas getan zu haben. Ein Siegeszeichen dafür, über sich selbst triumphiert zu haben, nicht über andere. Das unterscheidet Turnen vom Sport. Wir geben wenig darauf, wievielter wir geworden sind. Wir Turner sind stolz darauf, was wir geschafft und geschaffen haben. Und zwar gemeinsam. Wir wissen nur zu gut, dass eine Mannschaft auf einem Turnfest nur zusammen ETWAS schaffen kann. Wir Turner sind eine Gemeinschaft, eine Mannschaft und jeder trägt zum Gelingen und zum Leben des ÖTB etwas bei.

Eine Medaille hat zwei Seiten: Eine verzierte und eine nicht verzierte. Eine Seite zeigt das schöne Resultat und die andere eine reibungslose Zusammenarbeit. Oder...?



Gut Heil
Paul Käferböck

MAGNESIUM

**ZUM TURNSTART EIN
SPEZIALANGEBOT!**

SOLANGE DER VORRAT REICHT!

1 Karton 14,-€ statt ~~16,90€~~
ab 3 Karton 12,-€

8 Stück pro Karton

Bestellungen & Informationen jederzeit unter:
gst@oetb.at oder 07229/65 224
www.oetb.at

Bild: Freepik

bezahlte Anzeige

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 Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-5112 Gratwein-Stratzgang

bezahlte Anzeige

TURNER-APOTHEKE

Mag. pham. Dr. Ulla Kassegger
Turnverein »Jahn« Gratwein



DIE MARIENDISTEL DIE HEILPFLANZE FÜR DIE LEBER

Die Mariendistel gehört zur Familie der **Korbblütler** (Asteraceae) und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wo man sie auch heute noch an manchen warmen Stellen verwildert vorfindet.

Seit dem Mittelalter wird die Pflanze für Heilzwecke angebaut. Schon **Paracelsus** schrieb in einem seiner Bücher, dass die Pflanze „gegen inwendiges Stechen“ sei.

Vom Namen der Stammpflanze, **Silybum marianum**, lassen sich geschichtliche Wurzeln ableiten: Unter „sillibus“ versteht man die „Sippe der Distelförmigen“. „Marianus“ geht auf folgende Legende zurück: Die Milch der Jungfrau Maria soll auf die Mariendistel getropft sein, wodurch die milchweiß geaderten, gefleckten Laubblätter entstanden sein sollen.

Arzneipflanze des Jahres 2021

Arzneilich verwendet werden das Kraut und vor allem die Früchte mit der lateinischen Bezeichnung Fructus Cardui Mariae. Der Wirkstoffkomplex mit **Silymarin** in der Mariendistel ist leberstärkend, -entgiftend und -schützend, sowie gallenfluss- und zirkulationsfördernd. Mariendistel hilft auch bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden. Da Silymarin schwer wasserlöslich ist, liegt der Vorteil des in Kapseln verpackten Extraktes gegenüber einer Teezubereitung auf der Hand.

Die Mariendistel wird als **Leberschutzmittel** empfohlen, um Leberschwäche und -störungen zu lindern, oder sogar zu beheben. Sie wird auch bei Leberzirrhose, Hepatitis, erhöhten Bilirubinwerten im Serum, Appetitmangel und Gallenblasenstauung und -entzündung eingesetzt.

ERSTE HILFE

MOTORRADUNFALL



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner

Die warme Jahreszeit hat wieder begonnen. Das bedeutet, dass nun auch wieder viele Motorradfahrer auf den Straßen unterwegs sind. Dementsprechend sind wie jedes Jahr wieder vermehrt Unfälle zu erwarten, wovon einige ein dramatisches Ende nehmen können.

Aufgrund der minimalen Pufferzone am Motorrad sind auch bei geringeren Geschwindigkeiten viel schwerwiegendere Verletzungen als im PKW zu erwarten. Bei einem Sturz wirken starke Kräfte ungehindert auf den Körper ein.

Gefahrenzone

Ein Unfallort birgt viele Gefahren, vor allem bei Straßenunfällen. Wie schon einige Male erwähnt, ist in der Ersten-Hilfe der Selbstschutz ganz groß zu schreiben. Deswegen ist der erste Schritt, wenn man zu einem solchen Notfall kommt, erst einmal nichts zu tun. Das klingt natür-



© Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)/Thomas Holly Kellner



lich absurd, aber das ist notwendig um sich einen klaren Kopf zu schaffen und die Situation vor Ort einschätzen zu können. Aus moderatem, aber ausreichendem Abstand wird die Gefahrenzone beurteilt.

Bevor man zu dem Verunfallten kann sollte die Gefahrenzone nach Möglichkeit so gut wie möglich abgesichert werden. Wenn vorhanden, sollte das Auto je nach Geschwindigkeitsbegrenzung und dementsprechendem Bremsweg vor dem Unfallort abgestellt und die Alarmanlage aktiviert werden, um nachkommende Fahrzeuge zu warnen. Weiteres Sichtbarmachen für andere Verkehrsteilnehmer und somit mehr Sicherheit kann mit Warnwesten und Warndreieck erreicht werden. Außerdem sollte unbedingt vor Betreten der Gefahrenzone der Notruf frühzeitig abgesetzt werden.

Wegziehen

Erst nachdem die bereits angeführten Maßnahmen durchgeführt wurden, sollte die Gefahrenzone betreten werden, um den Motorradfahrer in einen sicheren Bereich zu ziehen, wenn sich dieser trotz Absicherungsmaßnahmen in einer Gefahrenzone befindet. Das Wegziehen sollte rasch erfolgen.

Das Prinzip dieser Rettungsmethode besteht darin, dass die

Arme des Betroffenen in Richtung des Kopfes gehoben werden, unter dem Kopf überkreuzt, sodass dieser auf den Armen aufliegt. Dadurch wird der Kopf beim Wegziehen geschützt. Man umfasst die Handgelenke des Verletzten und zieht denjenigen so aus der Gefahrenzone. Die selbe Technik kann auch dann angewendet werden, wenn der Verunglückte am Bauch liegt.

Helmabnahme

In einem sicheren Bereich angekommen kann man sich das erste Mal tatsächlich um den Verunglückten kümmern und seinen Zustand beurteilen. Durch Ansprache wird überprüft, ob er bei Bewusstsein ist. Sollte dies der Fall sein, kann der Helm vorerst am Kopf belassen werden und man kann den Verletzten nach Schmerzen und dem Unfallhergang befragen.

Wenn kein Bewusstsein vorhanden ist, muss der Helm entfernt werden um die Atmung zu überprüfen und den Betroffenen im Falle von Erbrechen vor der Erstickungsgefahr zu bewahren.

Eine grundsätzliche Regel:

Wenn eine stabile Seitenlage oder eine Beatmung nicht adäquat durchgeführt werden können, muss der Helm abgenommen werden.

Bei der Helmabnahme kniet sich der Ersthelfer zum Kopfende (siehe Bild links). Dann wird der Kopf gerade gerichtet und vorsichtig zwischen den Knien fixiert. Das Visier wird geöffnet und noch ein Versuch unternommen den Verunglückten anzusprechen. Wenn dieser eine Brille trägt, wird sie über die Öffnung des Visiers entfernt, damit sie bei der Helmabnahme nicht im Weg ist.

Danach wird der Kinnriemen geöffnet, der Helm seitlich auseinandergezogen, um mehr Platz zu schaffen. Anschließend wird der Helm nach hinten gekippt bis die Nasenspitze des Betroffenen zu sehen ist. Nun fasst eine Hand auf den oberen Helmrand und die andere Hand unterstützt den Nacken. Mit vorsichtigem Ziehen bzw. Schieben wird der Helm vom Kopf entfernt.

Der Kopf wird weiterhin von der einen Hand gestützt, während die andere Hand den Helm zur Seite legt. Vorsicht, wenn das gesamte Gewicht des Kopfes in die Hand fällt → der Kopf eines Menschen ist viel schwerer, als möglicherweise erwartet. Der Schädel wird mit beiden Händen behutsam auf dem Boden abgelegt.

Nach der Helmabnahme muss die Atmung kontrolliert werden. Ist diese normal, wird der Betroffene in die stabile Seitenlage gebracht, wenn keine normale Atmung besteht, muss mit der Wiederbelebung begonnen werden. Das weitere Vorgehen ist abhängig von Zustand und Verletzungen des Verunglückten und wird in folgenden Artikeln noch weiter ausgeführt.

Erste-Hilfe-Kurs in Ihrer Nähe:

www.erstehilfe.at

Text: Pauer Eva

Bilder: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)

SPORT MEMO

DER SPIELKLASSIKER WIRD ZUM FITNESSRAINER

Schon im ersten Lockdown kam mir die Idee zu einem Memoryspiel für Kinder mit sportlichen Bewegungen.

Um dem Bewegungsmangel unserer Kinder entgegenzuwirken, habe ich eine sportliche Maus entwickelt, die zur Schulung und Kräftigung motorischer Fähigkeiten beiträgt und gleichzeitig Spiel, Sport und Spaß vereint.

Ob bei dir zu Hause, im Turnverein, im Kindergarten, in der Schule, im Hort, ob drinnen oder draußen, mit dem SPORT MEMO trainierst du Körper und Geist!

Die liebevoll gestalteten Memo-Kärtchen zeigen 24 sportliche Mäuse bei ihren Turnübungen.

Via www.sport-memo.at kann das Spiel bestellt werden.



Bild 1: Rückenlage, Arme neben den Körper ablegen, Beine aufstellen und Gesäß abheben, jetzt rechtes Bein ausstrecken.



Bild 2: Liegestütze position, linkes Knie Richtung Brust ziehen, Blick zu den Händen.

Bild 3: Sitzposition, mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Füße unterhalb der Knie aufstellen (rechter Winkel im Kniegelenk), Füße und Beine geschlossen, Arme nach vorn strecken.



TRAINIERE KÖRPER + GEIST

SPORT MEMO

3+

Spielregeln

Ziel des **Sport-Memo Spieles** ist es, so viele **Kartenpaare** wie möglich zu sammeln. Zu Spielbeginn werden alle Karten gut gemischt und mit der **Maus-Seite** verdeckt auf den Tisch oder Boden gelegt.

Spielablauf

Der erste Spieler deckt zwei Karten nacheinander auf: Wenn **zwei verschiedene Abbildungen (Mäuse)** aufgedeckt werden, müssen beide Karten wieder umgedreht werden und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Wenn **zwei gleiche Karten (Mäuse)** aufgedeckt werden, muss der Spieler die **Turnposition**, welche die Maus auf der Abbildung vorzeigt, **10 Sekunden** lang halten. Der Spielleiter (Erwachsene) oder das Kind, welches als nächstes an der Reihe ist, zählt die **10 Sekunden** laut für den Übenden mit.

Hat der Spieler die **Turn-Position der Maus** 10 Sekunden lang geschafft, so erhält er das Kartenpaar und darf ein weiteres Mal **zwei Karten** aufdecken. Hat der Spieler die **Turn-Position** keine 10 Sekunden lang geschafft, so wird das Karten-Paar aus dem Spiel genommen und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Der Mitspieler, der am Ende des Spieles die meisten **Turn-Maus-Paare** gesammelt hat, ist der **Gewinner!**

Tipp: Bei sehr jungen Kindern mit weniger Kartenpaaren beginnen. Die Turn-Position 5 Sekunden lang halten.

TRAINIERE KÖRPER + GEIST

SPORT MEMO

3+

Spielvariante „Vorturner Maus“

Für die Spielvariante wird nur **eine Karte** von jedem **Turn-Maus-Paar** (24 Karten) benötigt. Die **24 Karten** werden mit der **Maus-Seite** nach unten auf den Boden verteilt. Alle Kinder sitzen nebeneinander in einem Kreis, in einer Reihe (auf einer Linie) oder im Raum (Turnhalle) verteilt.

Ein Kind nimmt sich eine Karte und turnt die abgebildete **Turn-Position 10 Sekunden** lang für alle Kinder vor. (Die Kinder können laut bis 10 mitzählen.)

Nun sind **alle anderen Kinder** zusammen an der Reihe die vorgezeigte **Turn-Maus-Position** nach zu turnen. Der **Vorturner** zählt die **10 Sekunden**. Das nächste Kind ist an der Reihe, nimmt sich eine neue Karte und wird zum neuen Vorturner.

Jeder **Vorturner** darf seine **Turn-Maus-Karte** bis zum Schluss behalten. Sind keine Karten mehr da, ist das Spiel beendet. Jetzt haben alle Turn-Mäuse ihre **Muskeln brav trainiert**.

Spielinhalt

24 Kärtchen
1 Spielanleitung

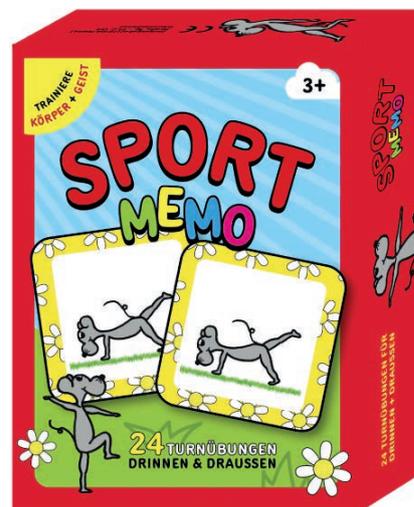
Bild 4: Vierfüßlerstand mit gestreckten Beinen, Füße und Beine geschlossen, Blick zu den Händen.



Bild 5: Liegestützposition seitlings auf der rechten Hand, rechte Hand stützt unter der Schulter, linken Arm nach oben strecken, Füße hintereinander am Boden abstützen.



Bild 6: Unterarmliegestütz, Füße geschlossen, Bauch anspannen, Blick zu den Händen.



Text & Bilder:
Vroni Beuthe
Dipl. Sportlehrerin und Turnlehrerin
Klagenfurter Turnverein 1862

LINDENBLÜTEN

UND IHRE ANWENDUNG



DIE LINDE

Merkmale:

Laubbaum; herzförmige Laubblätter; gelblich-weiße stark duftende Blüten; kugelförmige kleine Früchte mit Hochblatt



Naturheilkundliche Wirkung:

Blutreinigend, schweißtreibend, die Nerven beruhigend, entzündungshemmend;

Anwendung in der Naturheilkunde:

Tee, Sirup, Honig, Badezusatz;

Die Linde ist hierzulande einer der beliebtesten Bäume. Früher war ein großer Lindenbaum im Ortskern oft der Treffpunkt für das soziale Leben, um sie herum wurde getanzt, gelacht, gefeiert. Neben diesen symbolischen Werten hat die Linde aber auch sehr viel für unsere Gesundheit und auch für die Feinschmecker unter uns zu bieten. Die Blüten, die sich im Juni öffnen und ihren bezaubernden Duft verbreiten, kann man zur Herstellung von Sirup oder zum Aromatisieren von

Speisen und Getränken nutzen. Eine Lieblingsanwendung ist jedoch der Lindenblütentee.

LINDENBLÜTEN-TEE

Ein Aufguss oder kalter Auszug aus Lindenblüten schmeckt sehr gut und vermittelt auch im Winter ein warmes, sommerliches Gefühl. Deshalb trinke ich ihn gelegentlich rein zum Genuss, aber mit dem Wissen, dass die Blüten auch meine Abwehrkräfte stärken und gegen grippale Infekte vorbeugen.

Richtig wirksam entfalten sich die Kräfte der Linde jedoch bei der Behandlung von Erkältungen. Die enthaltenen Schleimstoffe beruhigen Hustenreiz und lindern Halsschmerzen. Die Glykoside der Blüten wirken entzündungshemmend und



schmerzstillend. Sie helfen bei fieberhaften Erkältungen und grippalen Infekten.

Die schmerzstillende Wirkung der Blüten kann leichte menstruationsbedingte Krämpfe und Kopfschmerzen lindern. Unterstützend soll der Lindenblütentee auch bei der Behandlung von Nierenerkrankungen und Rheuma helfen. Äußerlich hilft der Tee in Form von Umschlägen bei der Wundheilung.

Lindenblütentee herstellen

Zum Sammeln der Lindenblüte empfehlen sich Bäume in Parks, möglichst fern von stark befah-

renen Straßen. Die Sommerlinde blüht schon Anfang Juni, die Winterlinde erst ein paar Wochen später. Sammle die Blüten am besten an einem sonnigen Tag am späten Vormittag. Du kannst die Blüten abschneiden oder zupfen, oder auch gleich das Flugblatt miternten. Es beinhaltet weniger Wirkstoffe im Vergleich zur Blüte, wird aber in käuflichen Teemischungen oft mitverwertet.

Transportiere die Blüten in einem Korb oder luftigen Beutel nach Hause und breite sie auf einem Tuch, Blech oder Trockensieb aus. Am besten trocknen die Blüten an warmen Tagen im Freien, vermeide aber direkte Sonnen-

einstrahlung, weil sie die Wirkstoffe zerstören würde. Alternativ kannst du die Blüten auch bei 40 Grad im Backofen oder in einem Dörrautomaten trocknen. Nachdem die Blüten getrocknet sind, verwahre sie in Gläsern, Metallboxen oder Teetüten auf.

Zubereitung des Lindenblütentees

Der Lindenblütentee schmeckt sowohl heiß als auch kalt.

Heißer Tee

Der heiße Tee empfiehlt sich im Winter. Gerade bei Erkältungssymptomen sollte er der kalten Variante gegenüber bevorzugt werden.

Für eine Tasse heißen Lindenblütentees werden bis zu zwei Teelöffel frische Lindenblüten oder ein Teelöffel getrocknete Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergossen. Lasse ihn ungefähr zehn Minuten ziehen.

Bilder: www.pixabay.com
Text: www.kostbarenatur.net



ÖTB – BUNDESLAGER 2021

BuJuLa

Gemeinschaftserleben für die Turnerjugend:
04.08. – 13.08.2021 – Jugendliche von 16 - 21
 Jahren

Ein vielseitiges Programm mit Beachvolleyball,
 Singen und Tanzen, Geländespielen, Schwimmen,
 Orientierungsmarsch, Turnen und weiteren span-
 nenden Aktivitäten erwartet dich!
 335€

Lagerleiter:
 Fritz Mayr Tel. Nr. 0676/4746278
 Peter Wiesner Tel. Nr. 0660/1236668



BuFamLa

Eine Woche für die Familie: **25.07. – 03.08.2021**
 Für Turnerinnen, Turner, mit und ohne Familie,
 Jugendliche nur in Begleitung eines Verwandten.

Lagerleiter: Herbert Maurer
 Tel. Nr. 0676 / 3 44 58 91



Sei dabei!



BuKiLa

Abenteuerwoche für Kinder: **04.08. – 13.08.2021**
 Mädchen von 9 - 15 J. & Burschen von 9 – 12 J.
 Freue dich auf Singen & Tanzen, Baden, Ballspiele,
 Geländespiele, Gruppentänze und vieles mehr!
 335€

Lagerleiterin: Ute Weinzingler
 ute.weinzingler@gmx.at
 0650/ 3 58 93 55



Anmeldungen und
 Informationen ÖTB-
 Bundesgeschäftsstelle:

E-Mail: gst@oetb.at.
 Homepage: <http://oetb.at/>

Änderungen vorbehalten.

BuKnaLa

Zeltlager für Burschen: **04.08. – 13.08.2021** am ÖTB Zeltplatz – für Burschen von 10 - 15 Jahren

10 Tage Abenteuer: Zelten, Lagerfeuer, Nachtwache, Geländespiele im Wald, Fußball und Volleyball direkt am Zeltplatz, sowie jede Menge weiterer Spaß und Sport lassen dich diesen Sommer so schnell nicht vergessen!

200€

Lagerleiter: Wolfram Waldl

Tel. 0660 / 3 80 38 99



Sommerausklang für jedes Alter

04.09. – 12.09.2021

Wir bieten eine Woche in harmonischer Gemeinschaft mit vielen Angeboten. Jeder macht dort mit, wo es ihm entspricht.

€ 315

Leitung: Bärbel Schöfnagel

barbara.schoefnagel@icloud.com

Tel. Nr. 0680 /32 63 130



bezahlte Anzeige



ICH BIN VORBILD.

KINDER SIND UNSER ABBILD. ES LIEGT AN UNS ELTERN.



Was Eltern und Erwachsene ihren Kindern vorleben, prägt sie für ihr ganzes Leben. Im positiven wie im negativen Sinn. Das Familienland Oberösterreich unterstützt Sie mit vielen Ideen für gemeinsame Aktivitäten und ermäßigten Eintritten.

www.familienkarte.at  /ooe.familienkarte



VEREINSNACHRICHTEN

Wenn ihr von eurem Verein hier etwas lesen wollt, schickt bitte eure Neuigkeiten an btz@oetb.at !

Redaktionsschluss für Vereinsnachrichten ist immer der 10. Des Vormonats.

OBERÖSTERREICH

TV Gmunden

Hoffnung im Mai – Turnverein Gmunden 1861



Vor den Pfingstfeiertagen wird eine Lockerung der Covid-Maßnahmen angekündigt. Das gibt Hoffnung und Vorfreude auf die Wiederaufnahme des Turnbetriebes, den alle seit langem herbeisehnen. Wenn es das Wetter zulässt, werden schon jetzt Turnstunden im Freien abgehalten, die von den Jugendlichen sehr gut besucht sind. Wir hoffen, darauf auch eine Turnratsitzung – wenn auch in anderer Aufstellung – abzuhalten.

Mit großem Bedauern konnten wir auch heuer wieder keinen Maibaum aufstellen, ein kleiner Ersatz wurde im privaten Bereich errichtet. Die Turnpause wurde sinnvoll mit Renovie-

rungen und Instandsetzungsarbeiten im Turnerheim Wunderburg genutzt. Eine neue Sprossenwand wurde aufgestellt, der Boden im Turnsaal geschliffen und rund um das Haus wurden notwendige Aufräumarbeiten erledigt, auch der Tennisplatz hat die alljährliche Pflege erhalten. Diese Arbeiten wurden ausnahmslos von Turngeschwistern erledigt, die sich alle auf eine Normalisierung des Vereinsbetriebes freuen.



TV Steyr

Das lang ersehnte Turnen in der Halle hat am 19. Mai 2021 wieder begonnen. Nutznießer der „ersten“ Stunde waren die Senioren 60+ unter Leitung unserer Obfrau Gabi. Es war di-



rekt etwas seltsam, die Halle wieder ganz normal betreten zu dürfen. Leider nicht lange, denn mit 12. Juni 2021 beginnen die Ferien.

Inzwischen schreitet das Vorhaben „Steyr Beach“ zügig voran und die nun drei Plätze werden bald von den kräftigen Beinen der Spielenden aufgewühlt werden.

Vorschau: Am Freitag, 25. Juni 2021 um 21 Uhr, Sonnwendfeier auf der "Hoad".

TIROL

TV Kitzbühel

Der TV Kitzbühel beim Umweltsch-m-utntag

Den Tag der Großreinigung startete die Stadtgemeinde Kitzbühel in diesem Frühjahr.

Dabei sollten das Stadtgebiet und die Umgebung von Abfall gesäubert werden. Viele Spazierwege und natürlich der Schwarzseerundgang sind mit Unrat verschmutzt. Den galt es zu beseitigen.

Auch eine große Gruppe des TV Kitzbühel betätigte sich dabei, um endlich wieder einmal etwas Gemeinsames zu unternehmen - und das für einen guten Zweck. Mit Maske und Schmutzzangerl wurden viele Kilometer absolviert und die Umwelt gereinigt. Danke an alle beteiligten Turnerinnen und Turner.



Foto: Die fleißige Sammlergruppe (2. von li Obfrau Nora)

Liebe Grüße
Werner



Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
ÖTB-Bundesgeschäftsstelle, Linzerstraße 80a, 4050 Traun