



Turnverein St. Pölten 1863

# TURNNACHRICHTEN

Erscheint vierteljährlich

Folge 1/2021



Einige unserer Professionisten präsentieren sich



[www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

Seite | 1

Liebe sportbegeisterte ÖTB-Mitglieder,

leider können wir Euch aufgrund der Regierungsaufgaben noch immer keine Trainingsmöglichkeiten anbieten.

Sobald in der Halle wieder trainiert werden darf, werdet Ihr vom jeweiligen Trainingsleiter via SMS informiert, außerdem geben wir dies auf unserer Homepage sowie im Facebook bekannt.

Sollte es erlaubt sein, dann werden in den Monaten Juli und August folgende Trainingsleiter ihre Stunden (bis auf jeweils ev. 2 Urlaubswochen) weiterführen: Angelika, Alois, Elena, Gabi, Herta. Ihr könnt all diese Stunden ohne den üblichen Zehnerblock besuchen. Wir haben ausreichend Platz, sodass der nötige Abstand gewahrt werden kann.

Im Namen des ÖTB alles Liebe und Gute, vor allem Gesundheit!

Euer Obmann

Christoph Kollarz



## **Nachruf**

Unser ältestes Mitglied

### ***Gertrude Bihlo***

ist am 28.1.2021 im Elisabethheim im  
101. Lebensjahr verstorben.

Gertrude war seit 1972 Mitglied des  
Vereines und viele Jahre ehrenamtlich für die  
Standesführung des Vereines tätig.

Wir werden ihr für alle Zeit ein ehrendes  
Andenken bewahren.

## WIR STELLEN UNSERE VORTURNERN VOR:

### HERMANN BERGER:



Ausbildungen: staatl. Fit-Lehrwart,  
Aerobic-Lehrer und Presenter, Pilates-  
Trainer

Herman betreibt seit seiner Jugend  
auch in seiner Freizeit Sport, wie z.B.  
Turnen, Aerobic, Tennis, Volleyball,  
Bergsteigen und Wanderungen

Verheiratet, 2 Kinder, 4 Enkelkinder

Er liebt die italienische Küche.

Sein Motto: „Wer ein gesundes Leben lehrt, wirkt als Raucher peinlich“

ÖTB-Trainer: Pilates

### GABI PRÖTZ

Ausbildung: Leistungsturnerin in Kirchberg, Jazzdance  
Wirbelsäulentrainerin nach Dr. Otto Fleiß

Verheiratet, 1 Sohn

Sie ist viel und gerne zu allen Jahreszeiten in der  
Natur sportlich unterwegs: Radfahren, Walken,  
Schwimmen, Bergwandern

Hobbys: Kräuter für Tee sammeln

Ihr Motto:

„In der Ruhe liegt die Kraft“

ÖTB-Trainerin: Faszientraining, gemeinsam mit Herta Sonnleithner



## HERTA SONNLEITHNER

Ausbildung: Leistungsturnen ÖTB Linz, Trainerin für die Jugend-Geräteriege in Linz, Bodywork, Aerobic und Faszientraining ÖTB-St. Pölten.

Geschieden, 2 Kinder

Sportliche Betätigungen: Früher Geräteturnen und Joggen, jetzt Schifahren, Schwimmen, Wandern

Hobbys: Aquarell- u. Acrylmalerei, italienische Sprache

Ihr Motto: „Wie es kommt, so kommt es und so wird's auch gegessen“



## BERICHT HALLENUMBAU

Mitte April wird die große Halle ausgemalt – danach sind die Innenarbeiten zu 90 % abgeschlossen. Derzeit wird das Hauptdach neu gedeckt (zum 1. Mal seit 1928), gleichzeitig wird die Fassade entsprechend den Auflagen des Denkmalschutzamtes saniert.

Die neue Gerätehalle ist rohbaumäßig fertig. Die Schnitzelgrube sieht im Moment noch wie ein Schwimmbad aus. Auf dem Foto könnt ihr die Heizschläuche der Fußbodenheizung sehen. Mittlerweile wurde schon der Estrich eingebaut und es werden die nötigen Installationen vorgenommen.



Lösung Rätsel:

- 1) Die erste Kugel isst er sofort.  $9 \times 5 = 45$  – Peter benötigt also 45 Minuten
- 2) Nach 24 Tagen



ELEKTROTECHNIK MARKUS  
**SONNLEITHNER**

Spitzenfabrikstraße 4/02.17  
3100 St. Pölten  
0043 676 586 77 25  
office@sonnleithner.co.at

## **GESUNDHEITSTIPPS** **Schriftführerin Herta Sonnleithner**

### **Unser Verdauungssystem – Zusammenhänge mit psychischen und neurologischen Erkrankungen - Immunsystem**

#### ***Stress – was bedeutet dies für unseren Darm?***

Bei Stress kommt es zu einer Ausschüttung von Nervenbotenstoffen, wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Dabei wird die Tätigkeit des Verdauungstraktes sowie der Leber und Bauchspeicheldrüse heruntergefahren. Es besteht dann eine erhöhte Gefahr von chronischen Gärungs- und Fäulnisvorgängen mit Toxinbildung. Dies verändert dann die Darmflora und es könnten bakterielle Toxine freigesetzt werden, welche neurotoxisch sind und neurologische Erkrankungen initiieren könnten.

Bei chronischem Stress kommt es auch zu einer Veränderung des Hormonhaushaltes, dabei wird der Kortisolspiegel beeinflusst (Nebenniere). Der Metabolismus sowie die Wirksamkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, GABA oder Glycin verändern sich. Dies wiederum führt zu einer Veränderung des Immunsystems, einer erhöhten Entzündungsbereitschaft, veränderter Darmtätigkeit oder auch zu einer chronischen funktionellen Störung des Verdauungstraktes. Im Dünndarm kann die Darmdurchlässigkeit erhöht sein (Leaky Gut Syndrom).

Natürlich ist nicht nur Stress alleine so ein Auslöser – aber es würde den Rahmen sprengen, hier über alle Faktoren zu schreiben.

Viele Menschen haben ein unterschiedliches Verständnis davon, was Stress ist. Für den einen ist es ‚von einem Termin zum anderen zu hetzen‘ für den anderen ist es einfach nur das ‚Kreidenken im Hirn‘ etc. Klar ist, man macht sich den Stress selbst im Kopf – durch Bewertungen.

Was kann das z.B. sein:

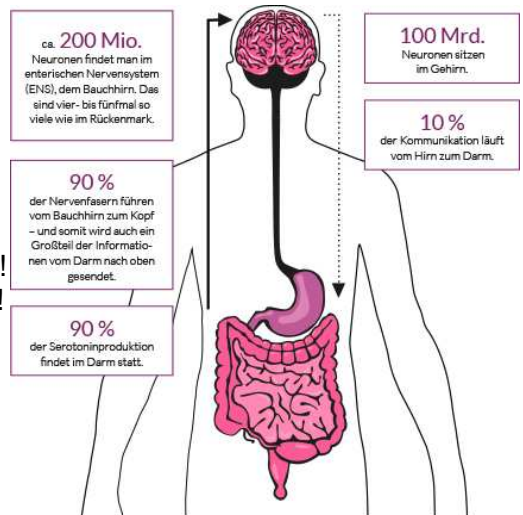
- Ständiges Aufzählen aller Dinge die man noch erledigen muss aber voraussichtlich gar nicht schaffen kann
- Negative Bewertungen von Dingen im Außen und sich darüber ärgern
- Selbst-Abwertung bzw. sich selbst fertig machen (ich schaff das nicht)
- nicht NEIN sagen können oder es sich nicht getrauen – etc. etc.

Intakter Darm = intaktes Immunsystem:

Der größte Teil des menschlichen Immunsystems ist im Darm beheimatet. In Zeiten wie diesen ist es immens wichtig, dieses Immunsystem zu schützen!!

Wie schon mehrfach beschrieben, machen wir dies durch gesunde basenlastige Ernährung, durch genügend Bewegung an der frischen Luft und durch positives Denken. Also nicht herumgranteln, sich im Kopf stressen oder nörgeln, sondern Vor allem: RAUS AUS DER ANGST!!! Angst ist ein schlechter Wegbegleiter!

Unklar ist noch, ob zuerst die gastrointestinale Störung vorhanden war, welche zu einer neurologischen oder psychiatrischen Erkrankung führt, oder umgekehrt, vermutlich ist es in beiden Richtungen möglich.



Das Logo von Optik Bacik zeigt eine stilisierte menschliche Augenlinse, die mit einem gelben Brillenglas verbunden ist. Ein gelbes Schildchen mit der Aufschrift 'Seit 1979' ist an der Brille befestigt. Die Schrift 'Optik Bacik' ist in einer eleganten, kursiven Schriftart dargestellt. Rechts neben dem Logo verläuft vertikal der Webadresse [www.optik-bacik.at](http://www.optik-bacik.at).

**Ihre Augen wissen warum**

Die besten Adressen für Österreichs Augen.

**FIRST OPTIKER**





von Tschw.Edda Abfalder

## KNOBELAUFGABEN

Löse folgende Aufgaben! Viel Erfolg!

Auf ein gutes Zeugnis folgt prompt eine Belohnung für Peter: „Im Glas sind noch 10 Schokokugeln die du essen kannst. Es ist aber sehr wichtig, dass du nur alle 5 Minuten eine Schokokugel essen darfst, damit du nicht Bauchschmerzen bekommst“ mahnt die Mutter. Wieviele Minuten benötigt Peter, wenn er alle Schokokugeln aufessen möchten?

Drei Züge stehen am Bahnhof und fahren alle am Sonntag ab. Der erste Zug kehrt alle 2 Tage zurück in den Bahnhof, der zweite kommt alle 6 Tage wieder und der dritte Zug kehrt immer alle 8 Tage in den Bahnhof zurück. Nach wieviel Tagen sind alle Züge zusammen wieder im Bahnhof?

Lösung auf Seite 4

noblesse

**Silvia Buchetitsch**

**Damenmode edel, klassisch & zeitlos**

**[www.boutique-noblesse.at](http://www.boutique-noblesse.at)**

**3100 St. Pölten, Marktgasse 4 – Tel. 02742/35200**

### **Impressum:**

Periodische Druckschrift

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: ÖTB Turnverein St.Pölten 1863

Verlags- und Herstellungsort St.Pölten

E-mail:[office@turnverein-stpoelten.at](mailto:office@turnverein-stpoelten.at) – [www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 26031745

# Zeit für ein neues Konto!

Jetzt mit Kreditkarte  
im 1. Jahr gratis.\*



**30€  
BONUS**  
bei Kreditkarten-  
Neuabschluss\*\*

\* abgültig ab 1. März 2022, das Angebot gilt für alle Privatkunden für die private Master card oder Visa card Gold, Core oder Platinum (je nach Bank), die zum Abschluss und für ein Jahr ab dem Abschluss, ab dem Zeitpunkt des ersten Bankes kommen die geringsten Konditionen von der Bank und Sparkasse zur Anwendung. Man muss innerhalb von 30 Tagen ab dem Abschluss, ab dem Zeitpunkt, ab dem die Teilnahme an Sparkasse.

\*\* abgültig ab 1. März 2022, das Angebot gilt für alle Privatkunden für die private Master card oder Visa card Gold, Core oder Platinum (je nach Bank), die zum Abschluss und für ein Jahr ab dem Abschluss, ab dem Zeitpunkt des ersten Bankes kommen die geringsten Konditionen von der Bank und Sparkasse zur Anwendung. Man muss innerhalb von 30 Tagen ab dem Abschluss, ab dem Zeitpunkt, ab dem die Teilnahme an Sparkasse.