



Jahrgang 23

Ausgabe 3/2015



<http://www.tirolerwohnmobilclub.at>

Clubmagazin



*Baumwipfelpfad Neuschönau
Nationalpark Bayerischer Wald*

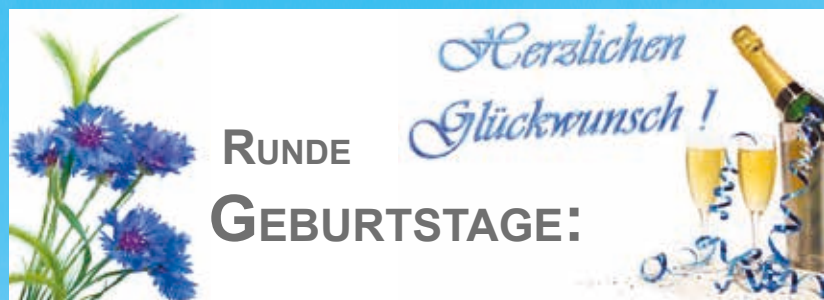


Willkommen beim
1. TIROLER WOHNMOBILCLUB
 DER REISEMOBILCLUB ÖSTERREICHS



DER 1. TWC BEGRÜSST SEINE NEUEN MITGLIEDER:

JOSEF UND ANDREA BICHL	REUTTE	8.6.2015
ALOIS GRÜNDHAMMER+MARGIT GRATT	ST. JOHANN	5.7.2015
DANIEL UND MONIKA FABRO	WATTENS	1.8.2015
KARL UND BRIGITTA JANDA	MIEMING	5.8.2015
RUDOLF UND KERSTIN LOHNER	CHIEMING	23.8.2015



❖
 ZUM 80ER
 RUTH KRULL

❖
 ZUM 75ER
 RICARDA BERGER, HELMUT BERGER,
 CHRISTINE KOTZBECK

❖
 ZUM 70ER
 BARBARA GELZHÄUSER, ADRIANUS JONG
 CHRISTINE DIMAI, RICHARD PITTL, HANS SEIWALD

❖
 ZUM 65ER
 RITA AIGNER, CHRISTINE GAUPMANN, AGNES KÜHR
 MARGIT BRANDSTETTER

❖
 ZUM 60ER
 RENATE SPANNER, ERIKA AIGNER, MARGIT RAUCH

❖
 ZUM 50ER
 KARIN STEINLECHNER

Inhalt

3/2015

Seite

Neue Mitglieder im Club	2
Runde Geburtstage	2
Bericht Familienwochenende	3+4
Bericht Sommerfest 2015	6-9
Clubfahrt Elsass - Programm	11+12
Rätselseite	14
Bunte Seite	15
Mitföhrpflichten	16
Abcampen 2015 - Programm	17+18
Bericht Schnitzeljagd	19+20
Birgit's Kochseite	21
Ärztl. Ratgeber - Cholesterin	23-24
Kreditkarten	25
Rätselaufösung, Leserbrief, usw.	27

Liebe Mitglieder, liebe Leser!
 Beachtet und berücksichtigt bei
 eurem Einkauf unsere
 Inserenten!

Impressum

Herausgeber:

1. TWC (1. Tiroler Wohnmobilclub)
 ZVR-Zahl: 419 711 912

Blattlinie: Clubmitteilungen

Für den Inhalt verantwortlich:

Werner Grosch, Obmann
 A-6070 Ampass, Mensweg 31b
 Mobil: +43 (0)664 37 71 7 39
 E-Mail: wm.mens@live.at

Redaktion:

Helmut Brandstetter
 4320 Perg, Pergkirchen 40
 Tel.: +43 (0)7262 53140
 Mobil: +43 (0)664 73723099
 E-Mail: helmar.brandstetter@aon.at

Bankverbindung:

Sparkasse Schwaz AG
 IBAN: AT36 2051 0003 0000 5717
 BIC: SPSCAT22 XXX

Familienwochenende

19. – 21.6.2015



Birgit und Herbert Stumpe hatten die Idee einmal eine Veranstaltung für jüngere Leute zu organisieren. Die Idee war, dass z.B. die Großeltern mit ihren Enkelin ein gemeinsames Wochenende verbringen.

Ganz hat sich die Idee im Club nicht herumgesprochen, lag es am Termin oder an den fehlenden Enkelin. Schlussendlich waren wir 10 Personen, 4 Kinder und 8 Erwachsene (das ergibt ein Rätsel für Rätselfreunde).



ein Kaffeehaus, aber wir Männer setzten uns durch und es gab im Bräu Weißwurst und Bier. Für die Kinder natürlich Eistee.

Nachdem das Wetter besser wurde fuhren wir zurück zum Freilichtmuseum Glenleiten. Dort gab es gerade eine sehr aktuelle Sonderausstellung über „Gutes

Griesnockerlsuppe, ein deftiger Schweinsbraten mit Kartoffelknödel und zum Abschluss Kaiserschmarren schön, auch fürs Auge, in Pfannen serviert, ließen keinen von uns hungrig nach Hause gehen. Am nächsten Tag schwärmten noch alle vom Kaiserschmarren.

Es regnete die ganze Nacht aus Kübeln, es war niemanden nach einer Wanderung zu Mute, so fuhren wir nach Garmisch, dort wurde zuerst „gelidelt“ und dann spazierten wir in die Stadt. Das Wetter besserte sich und schlussendlich kam sogar die Sonne heraus. Die Damen wollten in



Am Freitag trafen alle 4 Mobile fast auf die Minute genau am Treffpunkt ein. Birgit hat zur Begrüßung ein kleines Buffet aufgebaut und die Stars der Veranstaltung - die Enkelin - erhielten eine Schokolade und einen Kindersekt.

Nach dem Umtrunk spazierten wir zum Gasthof Kreutalm, wo für uns im Sèparee ein Tisch gedeckt war.



und schlechtes Wetter“. Die Kinder waren an den Bauernhöfen, Mühlen und Handwerksbetrieben sehr interessiert und haben alle Fragebögen voll ausgefüllt. Gemeinsam durften sie auch den Hund Luis von Birgit führen. Der entwickelte sich zum unzertrennbaren dritten Enkelin.

Anschließend ging es zum „Cam-

pingplatz Kesselberg“ in Kochel. Aus dem geplanten Grillabend wurde wegen der Temperatur und der hohen Luftfeuchte nichts. Werner und Mary luden uns auf ein Bier in ihr Wohnmobil ein und dieses Bier entwickelte sich zu einem Grillabend für 8 Personen. Die Kinder waren so müde, dass sie sich ins Bett zurückzogen, nachdem sie Margit beim Küchendienst halfen und sie dafür mit ihnen ein paar Runden mit dem „Dreieck-Domino“ spielten.



Nach dem Frühstück fuhren wir wieder nach Garmisch zur



Sprungschanze. Dort wartete bereits unsere Führerin auf uns. Nach einer kurzen Einführung durch die kompetente Führerin machten wir uns zu Fuß über die Boxen der Wertungsrichter und den Schanzenzistenten außen hinauf zum Ein-



stieg der Schispringer. Alle mussten ihren inneren Schweinehund besiegen um dort hinaufzugehen, aber alle, auch die Kinder, haben das Ziel erreicht. Neben der schönen Aussicht über Garmisch blieb



Die Himmelsleiter

auch der Respekt vor den Springern, die sich über den Anlauf hinunterwagen, wir hatten zu tun um nicht schwindlig zu werden.

Hinunter ging es dann innen über die „Himmelstreppe“ mit 332 Stufen.

Zum Abschluss gönnten wir uns noch einen

Abschiedstrunk und Bayrische Schmankerln. Den Kindern sagte auf der Kinderkarte besonders das „Räuber Menü“ zu, das besteht aus Teller und Gabel, mit dem sie von Eltern oder Großeltern von deren Tellern was rauben können.

Enkel und Großeltern haben diese Veranstaltung sehr genossen und es sollte allen leid tun, die nicht mit dabei waren.



Wir bedanken uns bei Birgit und Herbert für ihre Veranstaltung, die sie trotz geringer Teilnahme durchzogen. Wir bedanken uns auch beim LUIS, der die Mädels so gut unterhalten hat und alles, ohne mit der Wimper zu zucken, gefressen hat, was ihm die Mädels gegeben haben.

Helmut Stumpe



HYMER

**Hymer T-Exsis - „die neue Leichtigkeit“
nun auch teilintegriert!**

Rapido 966DF
Länge nur 6,99 m
mit Einzelbetten!

carado*mobil*



**WOHNMOBILE
LINDNER**

Concorde
REISEMOBILE AUS LEIDENSCHAFT

RAPIDO

Wohnmobile Lindner GmbH
8221 Hirnsdorf 107, Tel.: 03113/2288, www.hlindner.at



WebCamping.at

Webcamping.at

6210 Wiesing 490 H

Tel/Fax: 05244/64077

E-Mail: office@webcamping.at

Vertragshändler von:

**Caravans International (CI)
Roller Team
Campereve (RAPIDO Tochter)**

**Livingstone Van von Roller Team
Kyros Van von CI
Caravelair Wohnwagen**

Zubehör:

**bestellbar tel., per Online-Shop, per E-Mail oder persönlich
zum Abholen, oder auf Wunsch Versand
Beratung beim Kauf ist selbstverständlich, Einbau bei Bedarf ebenso.**

Service:

**Gasprüfungen (Sonderpreis für Clubmitglieder), Kühlschranksrep.
Montage Solar- und SAT-Anlagen, Motorradträger etc.
NEU: Reparatur und Service von Dometic Klimaanlage**

NEU

Magis 84 XT Limited Edition
von Caravans International
Einzelbettenmodell, Hubbett,
helles Design,
ab Juni auf dem neuen Fiat Chassis.





Auf Grund der hervorragenden Bewirtung und freundlichen Betreuung, nach dem Motto "für unser Gäste nur das Beste", fand vom 25. - 28.06.2015, zum dritten Mal unser Sommerfest im Alpen Caravan Park Achensee in Achenkirch statt.

Einige Womo Mitglieder reisten schon einen Tag früher an. Bis zum nächsten Tag waren aber alle Teilnehmer - mit Einweisung von Kurt zu ihrem Komfortstellplatz und der persönlichen Begrüßung von Obmann Werner mit den Unterlagen für unser nächstes Abcampen - angekommen.



Um 17.30 Uhr fand die offizielle Begrüßung im Festzelt statt. Erfreulich war dabei die Anwesenheit unseres Ehrenobmann Günther Rottenbacher mit Frau, sowie die Teilnehmer aus der Oberpfalz, Reisevagabunden Oberösterreich, Wohnmobilclub Recanati und unseren Wohnmobilclubmitgliedern aus nah und fern. Der Obmann überreichte der jüngsten Teilneh-

merin Sonja Lugmair ein Buch über Achenkirch, sowie Sylvia Zürcher einen Blumenstrauß mit den besten Glückwünschen zu ihrem 84. Geburtstag.

Nach dem Abendessen (Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat) wurde für unser zweites Geburtstagskind - Siegfried wurde 75 Jahre - ein Ständchen von Helmut, Margit und Erich vorgetragen.



Unter tosendem Applaus wurde

dem Geburtstagskind gratuliert



und in Gedichtform sozusagen von der ganzen Welt kleine Geschenke überreicht.

Für die musikalische Unterhaltung an diesem Abend

sorgte unser Womo Freund Walter aus der Schweiz.



Am Freitag fuhren 54 Personen nach dem Frühstück mit dem Bus zur Besichtigung des Walchensees-



kraftwerks. Dort erfuhren wir, dass das Werk 1924 in Kochel am See in Betrieb genommen wurde, weiters Wissenswertes über Wasserspeicher und Zuflüsse sowie über die Isar- und Rißbach Überleitungen und über den technischen Betrieb.



Die Zuhausegebliebenen verbrachten die Zeit mit Radfahren, Wandern oder Faulenzen. Am Nachmittag wurde von allen Teilnehmern der mitgebrachte Most von unseren Reisevagabunden Oberösterreich konsumiert. Um 17:00 Uhr hielt Wasser Peter einen Vortrag über richtige Wasserhygiene und Reinigung unserer Wohnmobile.

Nach dem Abendessen wurde der Sketch von Erich Schmidt „Sparmaßnahmen im Altersheim“ von unserem Helmut hervorragend an-

gekündigt und von Erich, Günther, Werner, Siegfried, Werner, Peter und Heindl aufgeführt.



Der musikalische Beitrag am Abend wurde von Sigi Zimprich großartig gestaltet, der nur für diesen Tag aus Bad Aibling anreiste. Es wurde bis zur späten Stunde getanzt, selbst unser Gastgeber Thomas schwang das Tanzbein.



Am Samstag stand eine kleine Panoramawanderung mit 84 Teilnehmern und einer Einkehr im Hotel Cordial mit Jause am Programm. Über den ganzen Tag verteilt konnte man die Gasprüfung durch unser Mitglied Hans Ascher durchführen lassen.



Am Nachmittag fing es leider zu regnen an und bis zum Abendessen wurde das Gewitter immer stärker.

Das miese Wetter konnte unserer guten Laune jedoch nichts anhaben und so genos-

sen wir das alljährliche Hendl und die Überraschungstorte mit Schlagsahne von Thomas und seiner Mannschaft. Die musikalische Gestaltung des Abends lag in den Händen von Erich und Siegfried.



Ein fixer Bestandteil unseres Sommerfestes ist unsere Tombola mit 1000 Losen, bei der 350 Preise vergeben werden konnten.

Den Wanderpokal, der an die stärkste Wohnmobilgruppe übergeben wird, konnten heuer die Reisevagabunden für sich gewinnen.

Die Aufführung um 20.30 Uhr, unter der Regie von Christl Kotzbeck, stand wegen des starken Gewitters kurz vor dem Aus. Im Festzelt konnte jedoch trotz strömendem Regen „I will follow him“ aus „Sister Act“ von Christine, Christl, Monika, Helga, Gerti, Sonja, Mary, Anni, Lydia, Gisela, Conny und Petra präsentiert werden. Unter tosendem Applaus musste sogar eine Zugabe aufgeführt werden.



Am Sonntag, nach dem Frühstück, wurde der Flohmarkt abgehalten, bei dem Altes und Neues den Besitzer wechselte. Der Frühschoppen wurde heuer das erste Mal bei schönem Wetter abgehalten.

Es war wieder einmal ein gelungenes Sommerfest. Dazu beigetragen hat vor allem unser Organisator Kurt, der das Fest aus familiären Gründen vorzeitig verlassen musste und Anne Zeller, sowie Thomas Brunner unser Gastgeber mit seinem Team - Danke.

Auch bedanken möchte ich mich bei Toni Walch, welcher die weitere Organisation von Kurt übernahm ebenso bei Helmut und Margit Brandstetter für die Aufführung zum 75igsten von Siegfried, sowie die Programmankündigungen der Theatervorführ



die Maske und unserem Kassier Manfred List ein Danke für die hervorragende Betreuung. Dieses Fest wäre ohne unsere Helferinnen, Helfern und Sponsoren nicht möglich - daher auch diesen ein herzliches Danke. Selbstverständlich auch ein herzlicher Dank an alle WOMO Mitglieder die an unserem Fest teilgenommen und unterstützt haben. ❖



Wir danken den Spendern der Tombola Preise für das Sommerfest 2015 !

Alpen Caravan Park Achensee
Fam. Thomas Brunner
Achenkirch 17
A-6215 Achenkirch

Arterhof - Frau Sigl
Hauptstraße 3
D-84364 Bad-Birnbach-Lengham

Autohaus Fuchs - Hr. Simon Rabl
Brixentaler Straße 156
A-6361 Itter

Bernhard Glück GmbH
Hr. Thomas Liebscher
Ohmstr. 8-22
D-85254 Sulzemoos

Campingworld Neugebauer
Wiener Straße 96
A-2620 Neunkirchen

EON Kraftwerke GmbH
Fr. Dammet
Altjoch 21
D-82431 Kochel am See

Fa. Hymer - Hr. Braun
Ohmstr. 8-22
D-85254 Sulzemoos

Fa. Berner
Hr. Christian Karner
Hr. Markus Grosch

Fa. Deckel Maho, Maschinenbau
Hr. Markus Piber
Deckelmahostr. 1
D-87459 Pfronten

Fa. Kompass Wanderkarten
Frau Monika Muser
Pontlatzerstraße 57a
A-6020 Innsbruck

Fa. Theo Foerch GmbH & Co KG
Hr. Reinhold Kuhn
Theo-Foerch-Straße 11-15
D-74196 Neuenstadt

Fa. W. Winder & Sohn Verbands-
zeug - Hr. Georg Winder
Salzbergstraße 2
A-6067 Absam

Fa. Wasserpeter
Peter u. Barbara Gelzhäuser
Boschstraße 12
D-82178 Puchheim

Gemeinde Achenkirch
Hr. Martin Tschoner und
Hr. Stefan Messner
Rathaus 387, A-6215 Achenkirch

Gemeinde Grafenau - Fr. Friedl
Postfach 1134
D-71117 Grafenau

Joska Kristall GmbH & Co. KG.
Fr. Etzel
Am Moosbach 1
D-94249 Bodenmais

LED-Mobil Shop
Hr. Vetro
Haydnstr. 2, D-80336 München

Truma Gerätetechnik GmbH & Co. KG
Vertriebsinnendienst Fr. Szegedi
Wernher-von-Braun-Str. 12
D-85640 Putzbrunn

Camping-Hinweisschilder in Frankreich entfernt!

Reisen Sie demnächst nach Frankreich? Bitte beachten: ab 13. Juli sind Hinweisschilder an Straßen, die nicht dem Staat gehören, verboten.

Wenn Sie in Ihrem ACSI Campingführer lesen, dass Sie der Beschilderung folgen sollen, kann es gut sein, dass diese inzwischen entfernt wurden. Benutzen Sie daher die GPS-Daten, um zu dem entsprechenden Campingplatz zu gelangen.

(Mitteilung aus dem ACSI-Newsletter)

Kranebitterhof
HOTEL · WIRTSHAUS · LANDWIRTSCHAFT · CAMPING · SHOP
RISTORANTE · MINIGOLF · LIEGEWIESE · STADL · BAR203

Traditionsreiche Genüsse voller Lebensfreude



Kranebitter Allee 203 · A-6020 Innsbruck · Tel. +43/512/28 19 58 · Fax +43/512/28 19 58-130
info@kranebitterhof.at · www.kranebitterhof.at

Hotel im Tiroler Landhausstil, **Wirtshaus** mit Sonnenterrasse und Stuben,
originell gebaute **Minigolfanlage**

Ristorante geöffnet von Mi. bis So. 15:00 Uhr bis 23:00 Uhr, Mo. + Di. Ruhetag

Campingplatz www.camping-kranebitterhof.at, 70 Stellplätze,
moderne Sanitäreinrichtungen, Shop, ... Kranebitter Allee 216 | 6020 Innsbruck,

Bar203 geöffnet von Dienstag bis Samstag 18:00 Uhr bis 02:00 (?) Uhr



ARTERHOF

★★★★
Camping

"Der
Kur-Gut's-Hof"

★★★★
Apparthotel

Tel. +49 (0) 85 63 - 96 13 0
WWW.ARTERHOF.DE




- **Vielfach prämierte familiäre Atmosphäre**
- **Erholsame Kur-Aufenthalte mit Spitzen-Therapeuten**
- **Kostenlos:** Therme 34°C direkt am Platz, 1. tropisches Naturhallenbad
- **Camping Familienurlaub:** Badezimmer direkt am Stellplatz, Gasstraße, ab 100qm groß, WLAN, neues Premiumsanitär u.v.m.



Hauptstraße 3 - Lengham • 84364 Bad Birnbach
Tel. 0 85 63 / 96 13 - 0 • Fax: 0 85 63 / 96 13 - 43
info@arterhof.de • www.arterhof.de





Campershop

Alles für Camper und Caravan

Zubehöreinstbau für Camper und Caravan
www.campershop.at
 Tel. 05238 54055 Fax: 54568

Danke für Ihr Vertrauen zu Campershop.



Mehr Komfort für unterwegs

Service und Garantiestützpunkt

Einbau
Service
Reparatur
Trumaservice



Auto Heiss - Schießstand 3 a - A 6401 Inzing
 Service für Camper und Caravan

Neu vor Inzing mit 400 m² Shop und neuer Werkstätte für Camper u. Caravan




Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 h - 12 h und 13 h - 18 h **Shop:** Sa. von 9 h - 16 h



Clubreise Elsass 2015

1. Gruppe
8. bis 20.9.2015
2. Gruppe
11. bis 23.9.2015

Unsere heurige Clubreise führt uns wie schon in der letzten Ausgabe angekündigt ins Elsass, ein Gebiet das lange zwischen Frankreich und Deutschland umkämpft war.

Dienstag, 08.09.2015

Treffpunkt Stellplatz in Wissembourg, Place de la Foire GPS: N 49°2'16,4" E 7°56'53,9"

17,00 Uhr Begrüßung

18,00 Uhr Abendessen GH L'Esperance

Mittwoch, 09.09.2015

Wir besichtigen Wissembourg, das Tor zum Elsass mit seiner Peter u. Paul Kirche und den Fachwerkhäusern
10,30 Uhr In Betschdorf machen wir eine Führung durch die älteste Töpferei Frankreichs, die anschließende Weiterfahrt nach Graufthal führt uns an den Felsenwohnungen vorbei.

Um 15,30 Uhr treffen wir uns in Arzviller beim Schiffshebewerk zur Führung mit Rundfahrt im Aussichtsboot. Das Tagesziel ist der Campingplatz in Lutzelbourg.

Donnerstag, 10.09.2015

Heute führt uns unsere Reise nach Saverne mit seinem wunderschönen Rosengarten.

Die Übernachtung ist am Campingplatz in Strasbourg.

Freitag, 11.09.2015

Mit dem Bus fahren wir in die Stadt, um 10,30 Uhr beginnt eine Rundfahrt mit dem Schiff auf der Ill. Anschließend können wir auf eigene Faust das Strassbourger Münster und das EU-Parlament erkunden.

Samstag 12.09.2015

Am Vormittag fahren wir zum Odilienberg, eine gewaltige Klosteranlage ist hier zu besichtigen.

Um 14,00 Uhr gibt es eine Führung im „Le Palast du Pain“, dem berühmten Lebkuchenhaus.

Wir fahren weiter zum Campingplatz Cigognes in Sélestat.

Um 17,00 Uhr treffen wir uns zur Busfahrt nach Scherville und können dort den regionalen Wein verkosten.

Sonntag, 13.09.2015

Fahrt zum Camping Vauban in Neuf Brisach.

Um 13,00 Uhr werden wir zur Stadtrundfahrt abgeholt, um 14,30 Uhr gibt es eine Fahrt mit der Dampflokomotive.

Montag, 14.09.2015

11,00 Uhr Treffpunkt Haut Koenigsbourg zur Burgführung.

Danach Weiterfahrt in kleinen Gruppen zum Schmetterlings Museum in Hunawihr, aber nicht zu spät kommen, um ca. 16,00 Uhr gehen die Schmetterlinge schlafen!

Ziel des Tages Campingplatz in Turckheim.

Dienstag, 15.09.2015

Ruhetag! Attraktion am Abend, ab 22 Uhr kann man einen Nachtwächter auf seiner Runde begleiten.

Mittwoch, 16.09.2015

10,00 Uhr Treffpunkt in Münster, hier gibt es eine Käseschau des berühmten Münsterkäses.

Weiterfahrt nach Eguisheim, ein im Kreis gebauter Ort, auf eigene Faust zu besichtigen.

Danach fahren wir zur Übernachtung zum Stellplatz in Colmar.

Donnerstag, 17.09.2015

Um 9,30 Uhr fahren wir mit dem Bus zum Stadtbesuch nach Colmar. Wir steigen in den weißen Minizug und erhalten so Informationen über Kopfhörer.

Freitag, 18.09.2015

Heute besuchen wir das Écomusée, um 10,00 Uhr ist Treffpunkt im Museumsdorf.

Weiterfahrt anschließend zum Campingplatz in Mulhouse.

Um 18,00 Uhr genießen wir das Abschiedessen im Gasthaus Le Secret.

Samstag, 19.09.2015

9,00 Uhr - Mit der Tram fahren wir zum Bugatti Museum der Gebrüder Schlumpf.

Um 14,00 Uhr treffen wir uns zur Führung durch das Textilmuseum.

Sonntag, 20.09.2015

Heimreise.

**Die 2. Gruppe vom 11. - 23.09.2015 hat eine etwas geänderte Streckenführung!
Aber Start und Ziel sind identisch!**

Preis: 1 Wohnmobil mit 2 Personen 460,- € mit 1 Person 315,- €

Im Preis inbegriffen:

Alle Stellplätze und Campingplätze

Sämtliche Bus und Tramfahrten

Alle Eintritte und Führungen

2 Essen

1 Baguette täglich pro Wohnmobil spendiert der Club

Nicht inbegriffen ist die Parkgebühr in Eguisheim (2,- € am Parkautomaten zu entrichten)

Programmänderungen vorbehalten!

Anmeldung bis spätestens **8.8.2015** unter Anzahlung von 50,- €
bei Manfred List, Tel. +43 (0)524464457, Handy +43 688 8152227
Email: manfred.list@tele2.at oder manfred@tirolerwohnmobilclub.at

Überweisung der restlichen Teilnehmergebühr bis **25.8.2015** an die Sparkasse Schwaz,
IBAN: AT36 2051 0003 0000 5717 BIC: SPSCAT22XXX



6065 Thaur
Bert-Köllensperger-Str. 3
Tel.: 05223 / 52 7 09
Fax: 05223 / 52 7 09 4
E-Mail: thaur@gashandelsgesellschaft.at

2440 Gramatneusiedl
Betriebsstraße 6
Tel.: 02234 / 50 0 82
Fax: 02234 / 50 0 82 16
E-Mail: gn@gashandelsgesellschaft.at

Sonderpreis für Clubmitglieder mit Clubausweis!

**Beratung +
Verkaufsstelle**



*** 60% RABATT
AUF STARTBATTERIEN,
SONDERPREISE AUF
VERSORGERBATTERIEN**

BATTERIEN V&S GMBH
AKKU

Gewerbepark 17
A-6068 Mils/Hall i. Tirol
Telefon 05223-53 6 46
Fax 05223-53 6 46-11
E-Mail: office@akku.co.at
www.akku.co.at

WIR FÜHREN: JEDEN AKKU, JEDE BATTERIE!

Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 u. 13:00 - 17:00 Uhr



Besuchen Sie uns unter:
www.kfz-eisner.at

KFZ-Fachbetrieb Erich Eisner

Bundesstraße 5 · 6114 Kolsass
T 05224 / 688 68-0 · F 05224 / 688 67
info@kfz-eisner.at

www.kfz-eisner.at

Kfz - FACHBETRIEB
Erich Eisner



Das Haus am Platz.
Gutbürgerliche Küche.
Im Tiroler Stil gehaltene Räumlichkeiten.
Großer schattiger Gastgarten.

Wir empfehlen uns für:

- Hochzeiten
- Familien und Betriebsfeiern
- Ausflüge und Seminare

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Ihre Fam. Kastner-Marsoner und Mitarbeiter



Clubabend jeden 1. Mittwoch im Monat

Fam. Kastner - Marsoner

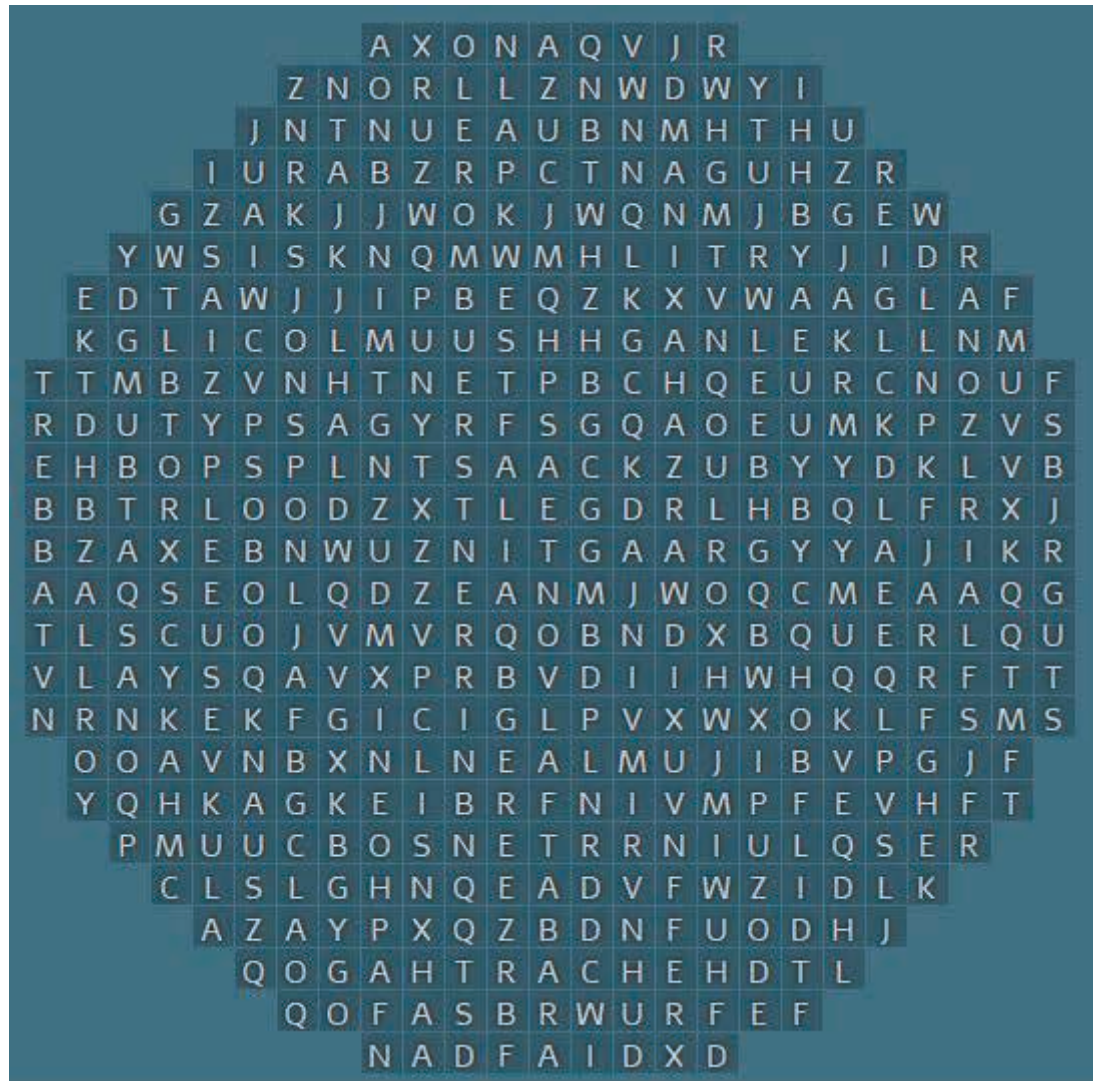
Dorfstraße 31 - A-6122 Fritzens
Tel.: +43/5224/52212 Fax: +43/5224/52212-3
www.fritznerhof.com info@fritznerhof.com



RÄTSEL - Seite

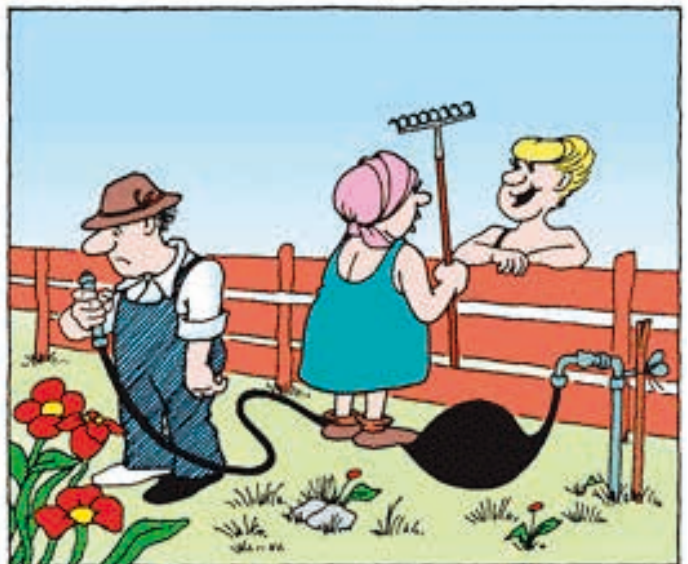
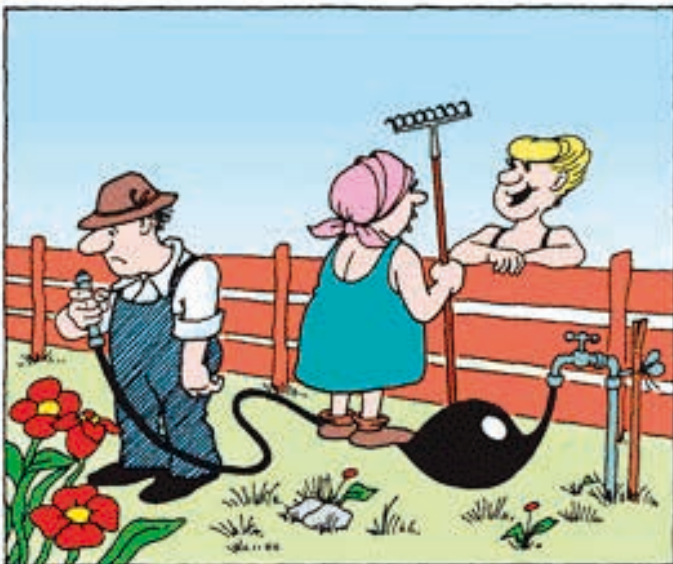
Finde nebenstehende
Womo-Fabrikate?

In allen Richtungen, diagonal
und auch verkehrt geschrieben!



Arto
Buerstner
Carthago
Dethleffs
Elnagh
Euramobil
Fendt
Flair
Globecar
Hobby
Hymer
Karmann
Knaus
Laika
Morelo
Phoenix
Poessl
Rapido
Sunlight
Tabbert
Westfalia

Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch **10 Fehler** - Auflösungen auf Seite 27





Einbrüche in Wohnmobile

Prinzipiell ist man vor Einbrüchen und Diebstahl nirgends gefeit, weder zu Hause, auf der Strasse, im Hotel oder im Wohnmobil. Man kann aber vorsorgen, indem man es den Dieben nicht allzu leicht macht. Wenn Diebe im Auto Wertsachen schon von außen erkennen können verleitet das geradezu zum Einbruch.

Es waren kürzlich wieder Berichte über nächtliche Einbrüche in Wohnmobile an der Tauernautobahn zu lesen. Ich habe mich mit dem zuständigen Beamten in Salzburg in Verbindung gesetzt, der selbst Mobilfahrer ist. Es dürfte sich bei den Einbrechern um Serbische Banden handeln, die an Rastplätzen entlang der Autobahnen agieren. Dort übernachteten müde Wohnmobilsten, die einerseits gut schlafen, andererseits ist der Lärmpegel an den Autobahnen hoch. Die Täter sind gut geschult und suchen sich hauptsächlich Mobile mit Alkoven und Teilintegrierte insbesondere der Marke Ducato aus. Diese Fahrzeuge haben serienmäßige Türen auf die die Täter eingeschult sind. Ein Öffnen dieser Türen ist nach Auskunft der Polizei ein Kinderspiel, er durfte mir natürlich nicht verraten, wie es geht.

Eine einfache Absicherung gegen solche Einbrüche ist ein Gurt (Kette), mit dem man beide Türen gegeneinander verspannt.

Dieser Gurt hilft nur, wenn man sich im Fahrzeug befindet, denn dann würde man beim Einschlagen eines Fensters sicher aufwachen. Im Falle einer Absicherung bei Abwesenheit müsste man ein Stahlseil nehmen. Als Alternative zum Gurt gibt es auch Melder, die beim Öffnen der Türe ein lautes Signal abgeben. Diese Melder lassen sich leicht an der Türe z.B. mittels Doppelklebestreifen anbringen. Man sollte halt in der Früh nicht vergessen den Melder vor dem Öffnen der Türe auszuschalten. Noch besser sind natürlich beide Maßnahmen. Mit diesen Meldern lassen sich natürlich alle Türen absichern.

Mangels Training sind die normalen Bordtüren nicht so gefährdet, da die Täter für diese Türen wenig Routine besitzen. Deswegen lassen sie auch erfahrungsgemäß Wohnwagen in Ruhe.

Das wichtigste ist, nicht auf Rastplätzen übernachten, lieber abfahren und in einem angrenzenden Ort übernachten.



Weiters haben wir über das Thema Gasüberfälle gesprochen.

Er weiß von keinen derartigen Überfällen, es erscheint auch nicht durchführbar zu sein eine „ordentliche“ Betäubung mit Gas herzustellen. Es ist der Rauminhalt des Mobils nicht bekannt, wo schlafen die Personen, oben oder unten, wie viele Kilos wiegt eine Person, ist eine dünn oder fester, jeder benötigt eine andere Gasmenge um betäubt zu werden, da wären schon Fehler bekannt geworden indem Personen tot oder zumindest verletzt worden wären. In Moskau hat man ja das schon einmal ausprobiert um eine Besetzung zu Ende zu bringen, das Ergebnis waren etliche Tote.

Der Polizeibeamte hat sich über dieses Thema mit einer Gerichtsmedizinerin unterhalten. Die hält eine Betäubung im Wohnmobil für nicht durchführbar.

Die vom Handel angebotenen Gaswarner sind auch keine Hilfe, denn die können nicht alle Gase erkennen.

Resümee des Polizisten: Wenn das mit dem Gas funktionieren würde, könnten wir uns die COBRA Gruppe ersparen, die immer noch von außen angreifen muss um zu den Tätern zu kommen.

Fazit: ins Bauhaus gehen, Kette oder Gurt kaufen und nachts keine Wertgegenstände im Fahrerhaus liegen lassen.





Eine gute Idee: Fenstersicherung im Wohnmobil!

<https://www.youtube.com/watch?v=HRycMtuMn3g&spfreload=10>

Was Sie wo im Auto brauchen:



Länder	Verbandszeug	Warnweste	Warndreieck	Ersatzlampen- set	Sonstiges
Deutschland	Pflicht	Pflicht	Pflicht	–	Tragbare und gelb blinkende Warnleuchte (Kfz über 3,5 t)
Frankreich	–	Pflicht	Pflicht	Empfehlung*	Alkoholtest (Nichtmitführen straffrei)
Griechenland	Pflicht	–	Pflicht	–	Feuerlöscher
Italien	–	Pflicht (alle Insassen)	Pflicht	–	–
Kroatien	Pflicht	Pflicht (alle Insassen)	Pflicht (2tes für Gespannfahrer)	Pflicht*	Feuerlöscher für gewerbliche Fahrzeuge
Slowakei	Pflicht	Pflicht	Pflicht	–	–
Slowenien	Pflicht	Pflicht (alle Insassen)	Pflicht (2tes für Gespannfahrer)	Pflicht*	–
Spanien	–	Pflicht	Pflicht (2 Stück)**	–	Diebstahlsicherung**, Reservereifen***
Tschechien	Pflicht	Pflicht (alle Insassen)	Pflicht	Empfehlung*	–
Türkei	Pflicht	–	Pflicht (2 Stück)	–	Feuerlöscher
Ungarn	Pflicht	Pflicht (alle Insassen)	Pflicht	Empfehlung*	–

* Fahrzeuge mit Xenon- oder Neonleuchten, LED's benötigen keine Ersatzlampen für diese Lampenart, jedoch für Bremsleuchten, Blinkerleuchten usw.

** Für örtlich registrierte Fahrzeuge (z.B. Mietwagen)

*** Wenn serienmäßig nicht vorhanden: Reparaturset oder -spray mitführen

ÖAMTC TIPP:

Mietwagenfahrer aufgepasst! Für die Mitführipflichten muss meist selbst gesorgt werden.

Ist Ihr Reiseland nicht dabei?

Mehr Informationen zu den Mitführipflichten in anderen Ländern und Detailinformationen zu den gelisteten Ländern erhalten Sie unter **www.oamtc.at/laenderinfo** oder **an allen ÖAMTC Stützpunkten.**

Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, jedoch ohne Gewähr.
Stand: Februar 2015



Abcampen

vom 14. - 18.10.2015

Dieses Mal führt uns das Abcampen in den **Bayrischen Wald**.

Mittwoch 14.10.2015:

Anreise für die Führung am Donnerstag nach Jandelsbrunn zum Parkplatz Fußballplatz.

GPS: N 48°43'38,8" E 013°41'0,9"

Hier gibt es keine Ver- u. Entsorgungsmöglichkeit.

Achtung nur die anzureisen für die Führung am Donnerstag!

Donnerstag 15.10.2015:

Anreise für die Führung am Freitag nach Jandelsbrunn.

13,00 Uhr Werksführung bei Firma Knaus für 50 Personen.

KNAUS



Freitag 16.10.2015:

7,30 Uhr 2 Semmeln pro Person.

9,00 Uhr Werksführung bei Firma Knaus für 50 Personen.

Anschließend Abfahrt zum Stellplatz Grafenau am Kurpark. Ver- u. Entsorgung möglich.

GPS: N 48°51'17,3" E 013°24'11,4"

18,00 Uhr Abendessen:

1. Geschmorte Ochsenbraten in Zwiebeln und Biersoße mit Gemüse und Fingernudeln.
2. Hausgemachte Nudeltaschen mit Kürbismasse gefüllt mit Kräutersoße und gerösteten Kürbiskernen.

Samstag 17.10.2015:

7,30 Uhr 2 Semmeln pro Person.

9,00 Uhr Abfahrt mit dem Bus zur geführten Baumwipfelwanderung mit Besichtigung des Eisenmannhaus (Entstehung Bayischer Nationalpark).

15,00 Uhr Rückfahrt zum Stellplatz und von dort Weiterfahrt nach Bodenmais zur Firma Joska.

GPS: N 49°4'7,7" E 013°5'6,8"



Achtung Eintreffen hier nicht vor 17,00 Uhr!!!!

19,00 Uhr Abendessen:

1. Ente mit Blaukraut, Kartoffelknödel und Salat.
2. Fitnessteller mit Putenstreifen.



Sonntag 18.10.2015:

7,30 Uhr 2 Semmeln pro Person.

9,30 Uhr Werksführung durch die Firma Joska. Produzent der Weltcup Kristallkugel. Es besteht auch die Möglichkeit einzukaufen.

Jeder kann sich nach der Führung eine Glaskugel selber anfertigen. Kosten: 5,- €

11,00 Uhr Weißwurstfrühstück anschließend Verabschiedung.



Preis: WOMO mit 2 Personen: 70,00 € WOMO mit 1 Person 35,00 €

Im Preis inbegriffen:

2 Werksbesichtigungen

2 Essen

Weißwurstfrühstück

Besichtigung mit Führung im Nationalpark

Kurtaxe in Grafenau

2 Frühstückssemmeln pro Person spendiert der Club

Wir möchten uns im Voraus recht herzlich für das Entgegenkommen und die Unterstützung bei der Firma Knaus in Jandelsbrunn, der Firma Joska in Bodenmais und der Gemeinde Grafenau bedanken.

Anmeldung bis spätestens 7. Oktober 2015

bei Manfred List, Tel. +43 (0)524464457, Handy +43 688 8152227

Email: manfred.list@tele2.at oder manfred@tirolerwohnmobilclub.at

Überweisung der Teilnehmergebühr bis 7.10.2015 an die Sparkasse Schwaz,
IBAN: AT36 2051 0003 0000 5717 BIC: SPSCAT22XXX



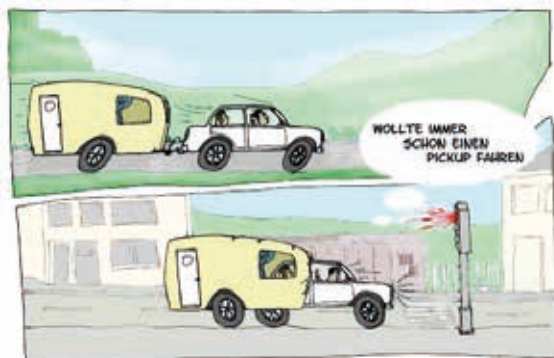
Folgendes Gespräch auf einem Wohnmobilplatz an der Nordsee:

„Wenn ich abends spät aus der Kneipe komme, mich leise ins Womo schleiche und ganz leise ins Bett gehen will, macht mir meine Frau immer eine Szene.

Entgegnet der andere:

„Ich mache das anders! Ich schlafe ganz laut die Türe zu, singe im Bad und wenn ich dann ins Bett komme, frage ich meine Frau, was sie von einer schnellen Nummer hält.

Du glaubst gar nicht wie tief und fest meine Frau schlafen kann!“



Schnitzeljagd

- ein Bericht von Herbert Stumpe



Samstag 15. August 8:15

Wir treffen am Parkplatz des Gemeindezentrums Ampass ein. Einige Mobile sind bereits da, sie haben hier übernachtet. Allerdings, wenn man die Autokennzeichen so ansieht, nicht wegen der weiten Anreise, sondern um bereits am Freitagabend einen gemütlichen Abend im benachbarten Gasthaus zu verleben. Und was man so aus diversen Bemerkungen hört, dürfte dieses Ziel schon mal erreicht worden sein...

Insgesamt 15 Mobile versammeln sich am Start zur Schnit

Sehr gut, es zählen nur die beantworteten Fragen und die gefahrenen Kilometer, jedoch nicht die Zeit, in der das Ziel erreicht wird. Vorab muss man gleich mal würfeln um je nach Ergebnis mehr oder weniger Punkte als Startguthaben zu bekommen.

Nun geht's los, gleich nach Ampass ist die erste Station bei einer Pestsäule, wo nicht nur Wissen, sondern auch schon die Zeichenkünste der Teilnehmer gefragt sind. Weiter geht's in Richtung Jenbach mit verschiedenen Stationen in Volders, Wattens,

Gerlos. Zwischenziele sind die kleine Wallfahrtskapelle Maria Rast und das Schaubergwerk in Hainzenberg, wo man immer gewisse Informationen einholen muss. Auch wenn einige Besatzungen glauben, „Google“ könnte helfen, ohne präzise Recherche vor Ort geht gar nichts! Nun erklimmen wir den Gerlospass. Direkt nach der Mautstelle ist eine Station, welche bei der späteren Punkteauswertung zu den meisten Diskussionen führt. Frage: „Wie viele Dreitausender sind auf der



zeljagd 2015. Sogar unsere Freunde aus Rosenheim sind extra dafür angereist! Davon sind 13 „Aktive“ und zwei Mobile als „Veranstalter“ unterwegs. Toni und Sonja erklären jeder Besatzung die Spielregeln.

Vomperbach, Schwaz und Rotholz. Dann führt die Route durchs Zillertal - wieder mit einigen Stationen mit teilweise gefinkelten Fragestellungen, die es zu beantworten gilt - bis nach Mayrhofen in die Erlebniskäserei.

Durch die gute Regelung, dass die Fahrzeit nicht zählt, kann jede Mannschaft nach Belieben Pause machen oder die Sennerei besichtigen. Weiter geht's in Richtung



Schautafel zu sehen“. Schon bei der Definition „Dreitausender“ scheiden sich interessanterweise die Geister, geschweige denn bei der Anzahl. Schlussendlich erreichen fast alle Teilnehmer vor dem Abendessen das Ziel beim Stellplatz beim





Gasthaus „Friedburg“ in der Nähe von Neunkirchen. Nur Helmut Stumpe muss leider wegen eines technischen Gebrechens an seinem Mobil abbrechen und dank ÖAMTC-Hilfe die Heimreise antreten. Schon am Platz wird eifrig diskutiert und die Erlebnisse ausgetauscht. Toni und Sonja stellen fest, dass die Fragen eindeutig zu leicht waren. Deshalb wird entschieden, dass im Gasthaus noch vor dem Abendessen ein Geschicklichkeitsspiel von jeder

Die Wurst ging knapp an Werner und Bruni Hohenauer, denn fast wäre der Hund des Schreiberlings schneller gewesen.



Nach der Preisverteilung hatten wir noch einen geselligen Abend in der „Friedburg“ bei ausgezeichnetem a la Carte Essen und Musik. Kurz vor Mitternacht waren dann auch die letzten Schnitzeljäger in ihren Mobilen verschwunden. Alle waren sich einig: Die Wiederaufnahme der Schnitzeljagd in den Vereinskalendar ist voll gelungen. Ein großes Dankeschön an die Organisatoren Toni und Sonja Walch!

Herbert Stumpe



Mannschaft absolviert werden muss. Aber auch da erweisen sich die Teilnehmer als sehr talentiert und fast alle erreichen die Höchstpunktezahl.

Nach einer knappen und spannenden Entscheidung steht folgendes Ergebnis fest:

Platz 1:

Werner und Monika Grosch

Platz 2 ex aequo:

Herbert und Birgit Stumpe

Gerhard und Edith Narr



Fahrradträger Dethleffs für 4 Räder
(Originalartikelnr. 783595 lt. Dethleffs) – neuwertig, 1 Jahr alt, 2x
gebraucht,

Neupreis € 401,00 - Verhandlungsbasis € 200,00

Peter Koderer Innsbruck - Email: peter.koderer@aon.at





Der Herbst ist Schwammerlzeit!

Gebratene Pilznudeln

Zutaten:

180 g beliebige Vollkornnudeln,
2 EL aromatisches Olivenöl,
2 dünne Scheiben Karree- oder Schinkenspeck, in Streifen schneiden.
2 Frühlingszwiebel, inklusive dem Grün in Ringe schneiden.
Ca. 400 g gemischte Pilze, z.B. Steinpilze, Eierschwammerl, Braunkappenchampignons etc. - Gewürze.

Zum Vollenden:

Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer,
30g geriebener würziger Käse, z.B. Bergkäse oder Parmesan, Petersilie oder beliebige andere Kräuter zum Bestreuen.

Gewürzvorschlag:

2 EL frisch gehackte Kräutermischung aus Oregano, wenig Rosmarin, Thymian, Bergbohnenkraut, 1 Zehe Knoblauch (pressen oder hacken), evtl. Ingwer.

Zubereitung:

Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. Die Garzeit entnehmen Sie der Nudelpackung. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und die großen Pilze in Scheiben schneiden. Kleine Pilze im Ganzen verwenden.

Öl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Pilze in die Pfanne geben. Auf mittlere Garstufe zurückschalten und zugedeckt ca. 4 Minuten braten lassen. Achtung, nicht zu hoch einschalten, sonst verbrennt das Öl, erkennbar am stechenden Geruch! Nudeln abseihen, aber nicht abschrecken. Zu den Pilzen mischen. Kurz erhitzen. Würzen. Auf einem Teller anrichten, mit Käse und Kräutern bestreuen. Sofort servieren.

Pilzknödel

Besonders für ungeübte Köche ist dieses Rezept zu empfehlen - Pfannenknödel werden in ganz wenig Salzwasser in der Pfanne gegart und zerfallen damit kaum.

Die angegebene Menge ist für ca. zwei Portionen gedacht. Die Menge kann beliebig vervielfacht werden.

Zutaten:

Ca. 130 g Wasser, 70 g Vollkorn-Knödelbrot, 3 Scheiben Vollkorntoastbrot (75 g), in kleine Würfel schneiden, 1 gut gehäufter EL Haferkleie (15 g), 1 Ei, 1 gehäufter EL Sauerrahm (30 g), Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Knoblauch, 100 g fein gehackte beliebige Pilze, z. B. Eierschwammerl, Steinpilze oder Champignons, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 1–2 EL beliebige weitere Kräuter, z. B. Oregano, Majoran, Bergbohnenkraut.

Zubereitung - für Profis:

Aus den Zutaten eine Knödelmasse zubereiten, kleine Knödel formen und in wenig Salzwasser in der Pfanne zugedeckt dünsten.

Zubereitung - für Anfänger:

Wasser in einer beschichteten Pfanne kurz erhitzen. Vom Herd nehmen. Knödel- und Toastbrot hinzufügen und mit der Gabel vermengen. Restliche Zutaten der Reihe nach in die Pfanne geben. Mit der Hand locker vermischen. Ist die Masse zu trocken, noch etwas heißes Wasser untermischen. Aus der Masse walnussgroße Knödel formen. Knödel garen, Pfanne auswaschen. Bodenbedeckt Wasser einfüllen. Aufkochen. Das Wasser mild salzen. Die Knödel in die Pfanne setzen. Zudecken. Auf mittlere Stufe zurückschalten, ca. 12 Minuten dämpfen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Der Boden muss immer mit Wasser bedeckt sein, erst gegen Ende der Garzeit soll das Wasser vollständig verdunsten. Kerntemperatur der Knödel mindestens 72 °C. Anstatt in der Pfannen können Sie die Knödel bei 95 – 98 °C im Dampfgarer in 20 – 25 Minuten dämpfen.

Reifen Team ^{pointS}

Reifen - Räder - Service

www.reifenteam.at

- Spezielle Preise für Mitglieder des 1. Tiroler Wohnmobilclubs
- Fachmännische Beratung und Montage
- Reifen und Felgen für alle Fahrzeuge und Einsatzbereiche

Das Reifen Team empfiehlt für Wohnmobile den „MICHELIN AGILIS CAMPING“

6065 Thaur, Bert Köllensperger Str. 8, Tel.: 05223/57800
 6020 Innsbruck, Andechsstr. 67, Tel.: 0512/344310
 5600 St. Johann i. P., Industrie Str. 56, Tel.: 06412/8134
 5580 Tamsweg, Hans-Schmid-Str. 1, Tel.: 06474/29732



CAMPINGWORLD

NEUGEBAUER

• ANKAUF • VERKAUF • SERVICE • VERLEIH • ZUBEHÖR •

carthago
Das Reisemobil.

malibu
A COMPANY OF carthago

**NIESMANN
+ BISCHOFF**

Jetzt neu:
WESTFALIA

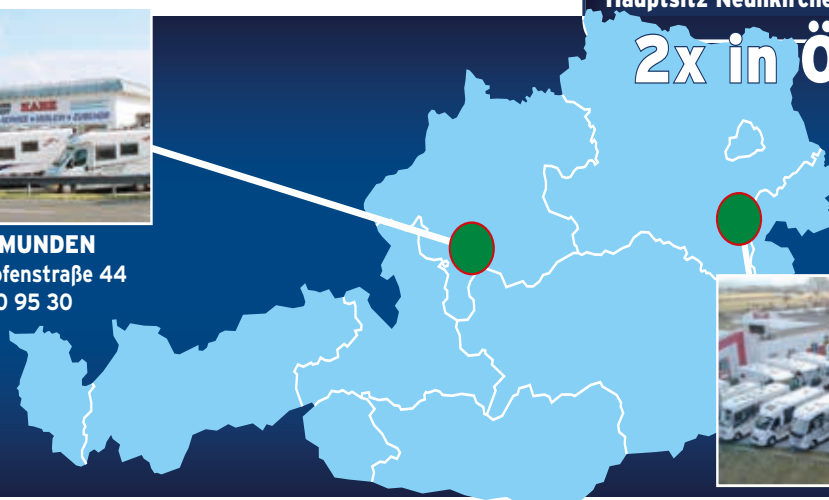
Hauptsitz Neunkirchen um 3.000m² vergrößert!

2x in Österreich:

**HAUPTSITZ,
KOMPETENZ- UND
SERVICECENTER**
2620 Neunkirchen
Wiener Straße 96
Tel. +43/2635/20 22 20



ZWEIGSTELLE GMDUNDEN
4810 Gmunden, Neuhofenstraße 44
Tel. +43/7612/20 95 30



GRÖSSTE AUSWAHL AN NEU- UND GEBRAUCHTFAHRZEUGEN IN ÖSTERREICH
WIR SCHEUEN KEINEN VERGLEICH!



www.camping-world.at





Ärztlicher Ratgeber

Jeder will es werden, keiner will es sein, - alt!

CHOLESTERIN: VORBEI MIT DEM HERUMEIERN

Von Lebensmitteln mit hohem Cholesteringehalt wurde bislang abgeraten. Tatsächlich machen aber Eier, Butter, Fleisch und Co. nur ein Drittel des Cholesterinwerts aus.



Nach der neuen Empfehlung des US-Landwirtschaftsministeriums soll nun jeder so viele Eier essen dürfen, wie sein Herz begehrt.

Von Theresa Mair

Innsbruck – In den Geschäften stapeln sich die bunt gefärbten Eier. Die Verlockung ist groß und wohl genauso das schlechte Gewissen beim vermeintlichen Cholesterinsünder. Wie eine Erlösung kommt da rechtzeitig vor Ostern die frohe Botschaft aus den USA. Dort soll es bald vorbei sein mit den Predigten, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Cholesteringehalt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.

In einem Entwurf für die offiziellen Ernährungsratschläge heißt es, Cholesterin gehöre nicht zu den Nährstoffen, deren übermäßiger Konsum bedenklich sei. Die Begründung des US-Landwirtschaftsministeriums: Es ließe sich „kein nennenswerter Zusammenhang zwischen dem Cholesterin in Lebensmitteln und dem Cholesterinspiegel“ im Blut erkennen. Bisher war in den USA bei hundert Gramm Butter und zwei kleinen Eiern – insgesamt etwa 300

Milligramm Cholesterin – am Tag Schluss. Jetzt soll jeder so viele Eier essen dürfen, wie sein Herz begehrt.

Herbert Tilg, Leiter der Inneren Medizin I an der Universitätsklinik Innsbruck

begrüßt den Strategiewechsel der US-Experten: „Medizinisch ist das völlig nachvollziehbar.“ Der erhöhte Cholesterinwert im Blut sei nämlich höchstens zu einem Drittel ernährungsabhängig und hauptsächlich genetisch bedingt.

„Dem früheren Dogma von der cholesterinarmen Kost ist aber zu verdanken, dass die Menschen heute ihre Cholesterinwerte kontrollieren lassen. Natürlich ist auch die Nahrungsmittelindustrie darauf aufgesprungen. Die Leute stehen auf cholesterinarme Produkte, de facto bringen sie aber gar nicht so viel. Am Ende entscheidet die Veranlagung. Der Cholesterinspiegel im Blut selbst ist aber ein unverändert wichtiger Parameter.“

Am Gesamtcholesterin soll das HDL-Cholesterin (Merkhilfe: HDL wie Hab Dich Lieb) einen möglichst hohen Anteil ausmachen. Das schlechte LDL-Cholesterin allerdings so niedrig wie möglich sein.

Doch mit cholesterinarmer Ernährung komme man beim Senken eben nicht weit. „Es gibt erfolgreiche Medikamente, die darauf abzielen, LDL niedrig zu halten. Mit Bewegung kann man zusätzlich HDL ankurbeln“, so Tilg.

Cholesterin sei aber nur eines von einem ganzen Bündel an Risiken für Gefäßerkrankungen. Ein gesunder 40-Jähriger muss keine Medikamente nehmen, nur weil er erhöhtes Cholesterin hat. Rauchen, Übergewicht, erhöhter Blutdruck sind aber zusätzliche Risikofaktoren, vor allem bei Männern. Wenn es in der Familie schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gibt und beim Ultraschall Ablagerungen sichtbar sind, „dann ist Cholesterin senken ratsam“, erklärt der Internist. Ein anderes Beispiel sei Übergewicht: „Normale Cholesterinwerte schützen einen Übergewichtigen nicht vor einem Herzinfarkt. Er sollte abnehmen. Genauso kann ein schlanker Mensch mit hohen Cholesterinwerten gefäßkrank werden.“

Einen unverkrampften Umgang mit diesem Thema fordert auch Ernährungswissenschaftlerin Christine Binder-Mendl aus Fügen. „Cholesterin ist in jeder Zellmembran enthalten und daher sehr wichtig. Man darf nicht generell einen Nahrungsmittelbestandteil hervorheben und verteuern.“



Wer auf ein Lebensmittel – wie eben Eier – ohne sinnvolle Alternative verzichte, verzichtet ihrer Ansicht nach womöglich auf einen Nahrungsbestandteil, den der menschliche Körper zum Überleben braucht. „Wichtig ist es, mit Hausverstand zu essen. Jeder weiß, was ihm schmeckt und guttut“, sagt Binder-Mendl. Ein gesunder Mensch kann Brot mit ganz normaler Butter essen. Für Menschen, die etwa schon einen Herzinfarkt hatten, ist eine gute Margarine die bessere Wahl. Und es spiele auch keine Rolle, einmal ein Stück Kuchen zu essen, in dem zwölf Eier enthalten sind – die Häufigkeit mache das Problem.

Wer jetzt allerdings denkt, er habe den Freibrief für Völlerei erhalten,

täuscht sich. Denn gleichzeitig mit der Aufhebung der Cholesterin-Grenze bremsen die Experten bei den gesättigten Fettsäuren ein.

Lautete die bisherige Empfehlung, dass der Anteil der tierischen Fette höchstens zehn Prozent der täglich zugeführten Kalorien ausmachen dürfe, soll künftig schon bei acht Prozent – einer geringen Menge Butter –



der Schlussstrich gezogen werden. Auch das befürwortet Tilg.

Es sei bekannt, daß ein Zuviel an tierischen Fetten krank mache. „Gesättigte Fettsäuren treiben Entzündungen im ganzen Körper an. Zusätzlich enthalten sie proportional mehr Cholesterin“, erklärt Tilg. Wer sich an mediterrane Kost halte, profitiere hingegen von einem hohen Anteil ungesättigter,



pflanzlicher Fettsäuren, z.B. aus Olivenöl. Und diese hätten einen guten Einfluss auf das Herzkreislauf-System

und würden Krebs vorbeugen.

**„Der Mensch ist die dümmste Spezies !!
Er verehrt einen unsichtbaren Gott
und tötet eine sichtbare Natur, ohne
zu wissen, daß diese Natur, die er
vernichtet, dieser unsichtbare Gott
ist, den er verehrt.“**



(Hubert Reeves)

10 % Club-Rabatt vom WasserPeter
für Wohnwagen und Wohnmobile im 1. Tiroler Wohnmobilclub!

**Top-Produkte zur Tankreinigung • Wasserentkeimung
Fahrzeugpflege • Toilettenhygiene**

Kauf was Gutes

MULTiMAN®



Webshop: www.multiman.de

Individuelle, kompetente Beratung: pg@multiman.de • Tel: +49 (0)89 800 718 35



Kreditkarten - im Urlaub droht Kartensperre

Seit heuer sind Bankomatkarten für einige Urlaubsländer außerhalb Europas gesperrt, zudem warten teils hohe Spesen. Nur jeder Dritte kann sein Urlaubsgeld für Reisen verwenden.



Abhebungen mit Bankomat- und Kreditkarten im Urlaubsland können mitunter teuer werden. Für viele Österreicher sind Ferien zu teuer.

Wien – Im Urlaub mit Plastikgeld zahlen, kann teurer werden. Die Arbeiterkammer (AK) warnt vor Beginn der Urlaubssaison vor Spesen, die beim Bezahlen mit Plastikgeld im Ausland auf die Konsumenten zukommen können. Zudem sind in gewissen Ländern die Bankomatkarten heuer erstmals gesperrt.

Grund für die Kartensperren in einigen Ländern ist, dass die Banken Ende 2014 das so genannte GeoControl als zusätzliche Sicherheitsfunktion installiert haben. Konsumenten müssen daher extra ihre Maestro-Bankomatkarte freischalten lassen. Mit der neuen Funktion soll Bankomatkarten-Betrügereien (Skimming) ein Riegel vorgeschoben werden. Dabei wird der Magnetstreifen der Bankomaten kopiert und zusätzlich der PIN-Code ausgespäht. Mit den gestohlenen Daten wird dann außerhalb Europas Geld abgehoben. Gesperrt sind die Karten daher dort, wo Bargeldbehebungen mit reinen Magnetstreifentransaktionen möglich sind.

Fernreisende in außereuropäische Länder sollten deshalb vor dem Antritt der Urlaubsreise die Bank kontaktieren und diese über das beabsichtigte Urlaubsziel informieren. Dann kann dort auch Geld abgehoben werden.

Wer erst im Urlaubsland mit einer gesperrten Bankomatkarte konfrontiert ist, kann sich an die Hotline seiner Bank wenden.

Übrigens stehen nur die Länder, in denen die Karte funktioniert, auf den Homepages der Banken. Wer sein Urlaubsland nicht auf diesen Listen findet, was derzeit u. a. auf beliebte Urlaubsdestinationen wie Ägypten, Kuba, Thailand und Kanada zutrifft, muss sich mit der Bank in Verbindung setzen. Auch vor Spesen im Zusammenhang mit Plastikgeld wird gewarnt. Bankomat-Abhebungen außerhalb des Euroraumes ziehen Spesen von 0,75 Prozent plus 1,82 Euro nach sich, das Bezahlen mit Bankomatkarte kostet 0,75 Prozent plus 1,09 Euro.

Wer mit Kreditkarte zahlt, hat nur beim Einkauf im Euroraum keine Spesen, beim Abheben hingegen sehr wohl. Abheben mit der Kreditkarte kostet im gesamten Euroraum, also auch in Österreich, drei Prozent vom abgehobenen Betrag, mindestens aber 2,50 bis vier Euro.

Wer in Nicht-Euroländern seinen Urlaub verbringt, zahlt schon beim Einkaufen mit der Kreditkarte Spesen von 1,5 % bis 2 %, beim Abheben kommt zu den drei Prozent noch eine Manipulationsgebühr von bis zu zwei Prozent dazu. Wer eine Kreditkarte dem Namen nach nutzt, also den ausgegebenen Betrag in Raten abstottert, zahlt bis zu 14 % Zinsen pro Jahr.

Und wenn die Karte plötzlich weg ist, verloren oder gestohlen, sollte man sofort die Karte sperren lassen und bei Diebstahl eine Anzeige bei der Polizei machen, rät die AK.

Indes können sich viele Österreicher heuer gar keine Urlaubsreise leisten, ergab eine Umfrage der ING-DiBa Direktbank. Demnach gibt nur etwa ein Drittel der Österreicher sein Urlaubsgeld tatsächlich für Ferien aus. Die große Mehrheit verwendet das Geld, um die Notfallkasse aufzufüllen (22 %), Schulden zu tilgen (16 %) oder Rechnungen zu bezahlen (14 %). Knapp ein Fünftel der Österreicher (18 %) kann sich gar keinen Urlaub leisten. (APA)

Artikel - Tiroler Tageszeitung - 27.5.2015



DER NEUE ALPEN CARAVAN PARK ACHENSEE

www.camping-achensee.com



ALPEN CARAVAN PARK
★★★★★

ACHENSEE

ACHENKIRCH



GPS L: N47°29'57" B: E11°42'23"

Mautfreie Anreise von Norden:

München - Holzkirchen - Tegernsee - Achenpass - Achenkirch

... wo kristallklares Wasser und glitzernder
Schnee kein Zufall sind.

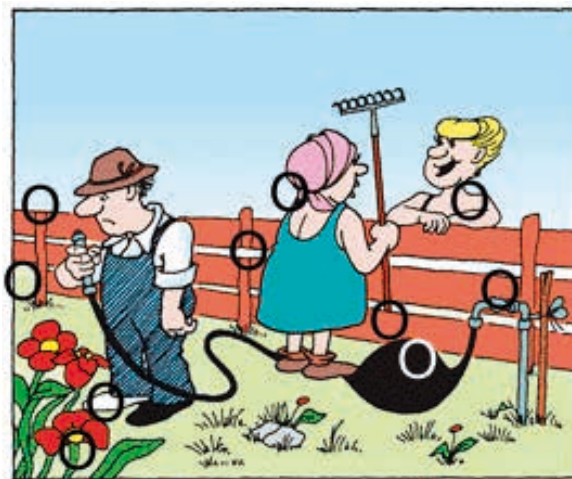


A-6215 Achenkirch 17, Tel. +43 / (0) 52 46 / 62 39
Fax +43 / (0) 52 46 / 62 39-30 · info@camping-achensee.com





Rätsel-
auflösung
von
Seite 14



Grüße vom höchstgelegenen Campingplatz Österreichs - Camping Zeinissee Galtür



Leserbriefe, Todesanzeigen, Karteiirrtum, Fotos

Wir möchten eine Frage beantworten, welche beim Sommerfest am Achensee vom Stumpe Helmut gestellt wurde: „warum habt ihr für die Clubzeitung die Einführung einer Rubrik Leserbriefe angeregt, wenn ihr sie dann nicht nützt“?

Dazu Folgendes: erstens haben wir zumindest einen Leserbrief geschrieben; zur Erinnerung — es ging dabei darum, dass ich für die wenigen erreichten Prozente beim Gaseinkauf ganz und gar keine namentliche Nennung in der Clubzeitung haben wollte.

Zweitens war die Anregung der Spalte Leserbriefe niemals zu unserer alleinigen Nutzung gedacht!

Aber es gibt manchmal schon Dinge, die uns missfallen. Die Zeitung betreffend sind das: die monoton gleichlautenden Texte bei mehreren Verstorbenen im vergangenen Quartal. Etwas makaber in der letzten Ausgabe war, dass einem vor Jahren verstorbenen Mitglied zu einem runden Geburtstag gratuliert wurde (Helga Mitteregger).

Des weiteren sind die Fotos in unserem Clubjournal für uns ein dauerndes Dilemma. Wir verstehen, dass man am liebsten jedes teilnehmende Mitglied auf Fotos der gemeinsamen Veranstaltungen zeigen will, aber müssen es immer so viele sein und dadurch so klein wie Briefmarken? Wir verfügen im Club über hervorragende Fotografen, doch auf den Bildern ist ja kaum jemand zu erkennen!

Liebe Grüße aus Litauen, Christian und Eva Hinterwirt



Service-Center für Wohnmobile und Wohnwagen aller Marken!

(Dethleffs, Hymer, Knaus, Bürstner, ...)

- **Fachwerkstätte** für alle Marken
- **Gasprüfung** / Pickerl
- **Unfall-Reparaturen**
- **Vermittlung** von Neu- und Gebrauchtfahrzeugen

Service-Spezialist Karl-Heinz Paratscher ist Ihr kompetenter Ansprechpartner!

Karosserie- Fachbetrieb für alle Marken!

- **Hochmoderner** Fachbetrieb
- **Top-Qualität** für Ihr Fahrzeug
- **Komplette Versicherungsabwicklung**
- **Gratis Leihauto** während der Fahrzeugreparatur

Karosserie-Spezialist bei der Arbeit!

