Jahrgang 23 Ausgabe 4/2015

1. TIROLER WOHNMOBILCLUB

DER REISEMOBILCLUB ÖSTERREICHS

http://www.tirolerwohnmobilclub.at

Clubmagazin

Der neue Wohnmobilstellplatz am Kurpark der Stadt Grafenau in der Region Bayrischer Wald; Freyunger Straße, 94481 Grafenau

GPS Koordinaten: N 48° 51‘ 19“ / O 13° 24‘ 6“

Willkommen beim
1. TIROLER WOHNMOBILCLUB
DER REISEMOBILCLUB ÖSTERREICHS

DER 1. TWC BEGRÜSST SEINE NEUEN MITGLIEDER:

JOSEF UND EVA GRAF	ANGATH	17.9.2015

DEN CLUB VERLASSEN HABEN:

WILFRIED DIMAI	INNSBRUCK	PER	31.12.2015
ANDREAS UND VERONIKA ALTMAYER	MILS	PER	31.12.2015
HELMUT UND MARIA PURNER	RUM	PER	31.12.2015
RAIMUND U. CHRISTINE LEILER	ST. GEORGEN	PER	31.12.2015
MANFRED UND RUTH KRULL	MAGDEBURG	PER	31.12.2015

RUNDE GEBURTSTAGE:

ZUM 80ER
KARL WALTER KUX, ERICH FABRIS.

ZUM 75ER
WERNER HOHENAUER, BRUNHILDE HOHENAUER, ERIKA ZÖHRER, GISELA STRELE, ARTUR GIRARDI, ALFRED HUBER.

ZUM 70ER
CHRISTINE SORGO, PETER KODERA, HEIDEMARIE KOLB, PETER TSCHURTSCHENTHALER, FLORA GOLLER, IRMGARD GRINZINGER, ANTON WALCH.

ZUM 65ER
ANNI KODERA, OSWALD HALLER, ANNELIES SIMPER, CHRISTINE UNTERHOLZER, SIEGFRIED SCHWANNINGER, FRIEDERIKE KÖSSLER.

ZUM 60ER
DANIEL FABRO

Inhalt

4/2015 Seite

Neue Mitglieder im Club	2
Den Club verlassen haben	2
Runde Geburtstage	2
Todesfall, Neujahr	3
Bericht Clubreise Elsaß 2015	5-8
Bunte Seite - Gas	9
Zum Lachen	10
Bericht Abcampen Bayr. Wald	12+13
Rätselseite	14
Birgit's Kochseite	15
Einladung Fahrt Freistaat, Grüße	16
Rätselauflösung, Gstanzln	17
Verkäufe, Suche, Rabatte	19+20
Taschendiebstahl	21
Ärztlicher Ratgeber-Bewegung	23-25
Veranstaltungsprogramm 2016	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

Traurig nehmen wir Abschied von

Erika Scheble

* 28. 5. 1936 † 30. 9. 2015

Brannenburg, Bad Feilnbach, den 6. Oktober 2015

Heinrich Scheble, Ehemann
Petra Bender, Tochter, mit Familie
Markus Scheble, Sohn, mit Familie
im Namen aller Angehörigen

Seelengottesdienst am Donnerstag, den 8. Oktober 2015 um 14.30 Uhr in der Pfarrkirche Christkönig in Degerndorf. Urnenbestattung anschließend um 15.30 Uhr im Friedhof Lippertskirchen.

Weihnachtsbaum-Fehler-Suchbild

Finde die 6 Fehler im rechten Bild!

Auflösung auf Seite 17

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), Kühlschrankrep.** **Montage Solar- und SAT-Anlagen, Motorradtträger etc.** **NEU: Reparatur und Service von Dometic Klimaanlagen**	

Sonderangebot gültig bis 31.12.2015
Magis 95 XT
130 PS, Fahrerhausklimaanlage, Tempomat
140 Liter Kühlschrank, 120 Watt Solaranlage
Rückfahrkamera, Markise, SeitzFenster
Mückengitter an der Tür, höhenverstellbares
Heckbett, elektrisches Hubbett incl. NOVA und MWST

55.000,-- **All inclusive**

Wir danken unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen
und wünschen allen ein gesegnetes Fest und viele Reisepläne fürs neue Jahr!

1. Gruppe vom 8. bis 20. September 2015 - Reiseleitung Brigitte und Ad Jong
2. Gruppe vom 11 bis 23. September 2015 - Reiseleitung Ingrid und Manfred List

Laßt euch (ver)führen!
Entdeckt und genießt die lebendige Vielfalt eines zauberhaften Landes

(Eine Vorschau gab es bereits im Clubmagazin 2/2015 von Brigitte und Ad Jong!)

Treffpunkt war der Stellplatz in der Stadt Wissembourg, dem Tor zum Elsass. Zur Begrüßung der zweiten Gruppe überreichten Ingrid und Manfred List jedem Teilnehmer ein Lebkuchenauto mit Namen, sowie ein Glas Cidre (Apfelschaumwein). Im Anschluss spazierten wir alle gemeinsam zum Restaurant à l´Espèrance, wo wir mit Salat, dem traditionellen Flammkuchen und Eis, als Nachtisch, verköstigt wurden.

Die Fahrt am nächsten Tag führte uns durch viele beschauliche Dörfer. Bei unserem ersten Stopp in Betschdorf machten wir eine Führung durch die älteste Salzbrand-Töpferei, welche wohl durch ihren verkaufstüchtigen Besitzer unvergessen bleibt.

Weiter ging die Fahrt vorbei an den Felsenwohnungen von Graufthal, bis wir nach ca. 80 km unser Tagesziel, Lutzelbourg, erreichten, wo wir das ansässige Schiffshebewerk am Rhein-Marne-Kanal besichtigten.

Tags darauf ging es weiter nach Saverne zum schönen Rosengarten. Wer wollte konnte einen Abstecher zum Château du Haut-Barr machen – leider war die dortige Aussicht zu den Vogesen und zur Rheinebene auf Grund des dichten Nebels völlig unmöglich. Auf Empfehlung von Brigitte und Ad Jong konnte weiters die Abteikirche von Marmoutier besichtigt werden.

In Strasbourg begannen wir mit einer gemeinsamen Bootsfahrt.

Dann konnte jeder auf eigene Faust die Stadt erkunden. Am Abend fand, auf Grund der 1000 Jahr Feier des Strasbourger-Domes, eine atemberaubende Lichtershow statt.

Gruppe 1

Das nächste Ziel war der Odilienberg mit der mächtigen Klosteranlage. Odilia, Tochter des fränkischen Herzogs Eticho, ließ diese im 7. Jhdt. errichten.

Dann kamen in Gertwiller unsere „Süßen“ auf ihre Kosten – eine Besichtigung mit Verkostung im Lebkuchenhaus „Le Palast du Pain“. Gegen Abend gab es für unsere Weinliebhaber in Scherville noch eine Weinverkostung.

Am folgenden Tag wurde bei stürmischem Wetter die Haut Koenigsbourg besichtigt. Anschließend wurde das Schmetterlingsmuseum in Hunawihr besucht. Am Abend war ein gemütliches Beisammensein. Um 22 Uhr verabschiedeten sich Einige, um den Nachtwächter auf seiner Runde zu begleiten.

☞

Weiter ging es nach Münster in das Maison de Fromage, mit einer Käseschau zu Herstellung des berühmten Münsterkäses.

Der restliche Tag beinhaltete die Besichtigung des Städchens Eguisheim und Kaysersberg.

Am Stellplatz in Colmar trafen wir unsere Wohnmobilkollegen der ersten Gruppe. Leider wurde der ganze Tag von starkem Regen überschattet. Am darauffolgenden Tag konnten die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Colmars mit einem weißen Minizug besichtigt werden, um darauf die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Die schöne Strecke über Marckolsheim führte uns zu unserem nächsten Ziel – Neuf Brisach, mit der gewaltigen Stadtbefestung des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Nach der Besichtigung stand eine Fahrt mit der Dampf-Schmalspurbahn am Programm.

Weiter ging es zum Écomusée, dem größtem Freilichtmuseum Frankreichs.

Einen schönen sonnigen Tag hatten wir an unserem „Ruhetag“. Am späten Nachmittag kamen wir zu einem geselligen „langen“ Tisch zusammen.

Am vorletzten Tag fuhren wir zum Porta Jeune Zentrum, wo das Herz jedes Mannes höher schlägt. Das Bugatti Museum beherbergt hier Oldtimer, moderne Flitzer, sowie Rennautos jeglicher Art. Am Nachmittag gab es noch eine Führung durch das Textilmuseum.

Das Abschiedsessen genossen wir im Gasthaus Le Secret mit typischem elsässischem Menü – Choucroute.

Zu den Highlights dieser Reise gehörten nicht nur unzählige Sehenswürdigkeiten und kulinarische Gaumenfreuden – wie das tägliche, persönlich gelieferte Frühstücksbaguette - sondern auch die Geburtstage unserer Annemarie Kendlbacher und Ingrid List, sowie die musikalische allabendliche Begleitung von Erich und die vorgetragenen Gedichten und Versen von Ingrid. Den Abschluss der Reise krönte ein Gstanzl von Erich, Toni und Werner, welches als Dank an Ingrid und Manfred für ihre perfekte Reiseleitung und Beratung, dargebracht wurde. (Siehe Seite 17!)

Werner

GHG Gas-Handels-Gesellschaft mbH

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

Die bunte Seite

Neues vom Gas im Wohnmobil

Neuerrichtung von Gasanlagen:

Die verschiedenen Normen von Gasanlagen wurde die Europäische Norm EN 1949 geschaffen, die nun einheitlich in Europa gelten soll. Diese Norm regelt leider nicht das Problem der verschiedenen Gasflaschen-Anschlüsse, sondern nur die Installation von Flüssiggasanlagen in bewohnbaren Freizeitfahrzeugen und zu Wohnzwecken in anderen Fahrzeugen (z.B. Dauercamper auf Campingplätzen. Seit Jänner 2006 gelten in Österreich bereits die Bestimmungen der ÖNORM EN 1949.

Wartung bestehender Gasanlagen:

Seit Dezember 2006 gibt es nun auch eine Prüfrichtlinie -G 107- welche den Betrieb, die Wartung und die Überprüfung von Gasanlagen in Campingfahrzeugen mit einem maximalen Betriebsdruck von 50 mbar regelt. Als Campingfahrzeuge gelten Wohnwagenanhänger, Reisemobile, sowie wohnwagenähnliche Auf- oder Einbauten in Fahrzeugen, die zu Wohnzwecken dienen.

Ausnahmen:

Mobilheime (Dauercamper) fallen nur dann unter die EN 1949, wenn eine Herstellerbescheinigung nach EN 1949 vorliegt, anderenfalls gelten die Bestimmungen, die für Gasanlagen in Gebäuden gelten. Diese müssen von einem konzessionierten Installateur geprüft werden.

Prüfung in Österreich:

Die Überprüfung hat spätestens 2 Jahre nach der Erstabnahme durch den Hersteller zu erfolgen und ist dann alle 2 Jahre zu wiederholen. Wenn die Gasprüfung nicht ordnungsgemäß durchgeführt worden ist, kann es bei einem Unfall zu Problemen kommen. Im Ausland kontrolliert die Exekutive auch das Pickerl, die Stafen können saftig ausfallen.

Wer darf eine Gasprüfung durchführen?

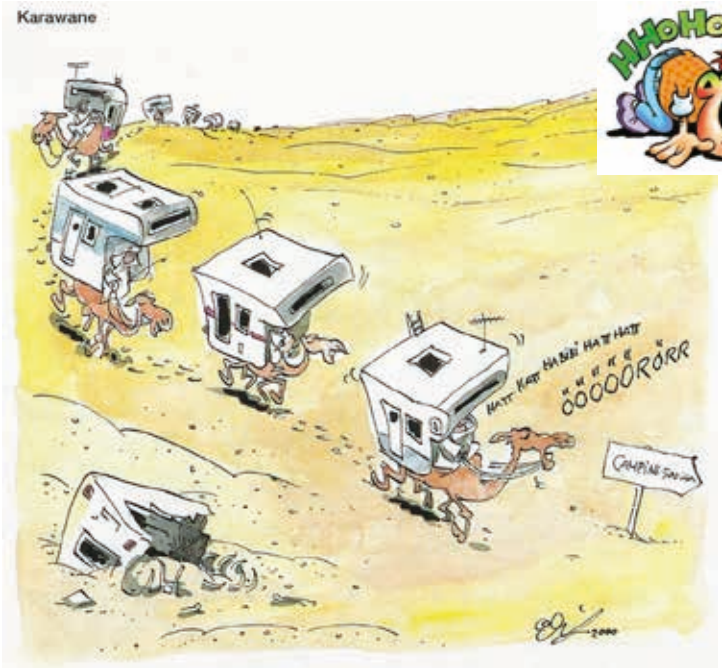
Nur Personen mit einer Ausbildung nach Prüfrichtlinie G 107.
Obwohl die Prüfrichtlinie in Österreich im Jänner 2007 in Kraft getreten ist, gibt es bis dato keine Durchführungsverordnung (PBCtV).
Vorerst gilt, dass bei der § 57a Überprüfung die Gasanlage, die nicht zum Betrieb des Fahrzeuges notwendig ist (gasbetriebenes Fahrzeug), dzt. nicht geprüft werden muß, es liegt aber im Ermessen des Prüforganes eine gültige Plakette zu verlangen, denn die Euronorm ist bereits gültig. Dieser Mangel darf nicht unter „Beurteilung“, sondern nur unter „Bemerkung“ als Hinweis für den Benutzer im Protokoll angeführt werden.

Gasprüfung:

Druckprüfung zum Prüfen der Dichtheit aller Leitungen.
Sichtprüfung von Gasregler und Schlauch. Beide müssen alle 10 Jahre getauscht werden.
Sichtprüfung der gesamten Gasanlage.
Funktionsprobe, insbesondere Kontrolle der Zündsicherungen und Zwangslüftungen.
Ausstellen der Prüfbescheinigung, die im Fahrzeug mitgeführt und bei Kontrollen vorgezeigt werden muss.
Anbringen des Pickerls, neuerdings mit Jahres- und Monatsangabe.

Kontaktadresse für „Die bunte Seite“: DI Helmut Stumpe, Dr. Stumpfstraße 19, 6020 Innsbruck, Österreich
Tel.: +43 (0)660 2189234 - E-Mail: h.stumpe@chello.at

Karawane



Dusche

"Hallo Peter, hier ist der Karl. Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie gut es tut, einmal von allem weit weg zu sein."

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 Sonnenterasse 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,
morderne Sanitäreinrichtungen, Shop, ... Kranebitter Allee 216 | 6020 Innsbruck,
BaR203 geöffnet von Dienstag bis Samstag 18:00 Uhr bis 02:00 (?) Uhr

-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

GASTHOF Fritznerhof PENSION

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

Kurt und Anne haben sich wieder einiges einfallen lassen, um uns ihre Heimat Bayern näher zu bringen. Diesmal führten sie uns in den Bayr. Wald. Treffpunkt war der Sportplatz in Jandelsbrunn.

Die meisten Navis wollten uns von einer Brücke stürzen um das Ziel auf kürzestem Weg zu erreichen. Die Anreise erfolgte in zwei Etappen, da die Führung bei der Fa Knaus auf 50 Personen begrenzt war. Die erste Gruppe konnte das Werk am Donnerstag besuchen. Es war interessant zu sehen, wie ein Wohnmobil entsteht.

Wir bedanken uns bei der Firma Knaus/Tabbert, insbesondere bei Frau Kathrin Krinninger für die Führungen.

Bis zum Abend sind dann alle Teilnehmer eingetroffen und es gab ein Treffen im Lokal „Sommer“, das extra für uns trotz Ruhetags aufgesperrt und uns mit Bayrischen Schmankerln verwöhnt hat.

Am späteren Abend hat sich ein Teilnehmer noch eine Mitternachtseinlage ausgedacht: Abschleppseil prüfen. Es ging darum, wer hat das belastbarste Abschleppseil. Einer unserer Mitglieder stellte dazu dankenswerterweise sein Wohnmobil in den Straßengraben und wir konnten unsere Abschleppseile testen. Günter stellte sich mit seinem Allrad als Zugpferd zur Verfügung.
Ingrìd`s Seil hielt aber erst stand, als es doppelt verwendet wurde. Es war eine interessante Einlage, sollte aber vorher im Programm angekündigt werden!
Am Freitag ging die Fahrt zum Kurpark in Grafenau. Dort war auf Initiative des 2. Bürgermeisters Herrn Wolfgang Kunz und des Tourismusverbandes mit Frau Karin Friedl alles für uns hergerichtet: Jede Menge Steckdosen für Strom.

Am Abend wanderten wir im Park entlang zum Gasthaus in der Stadt, dort gab es geschmorten Ochsenbraten und für die Vegetarier Nudeltaschen mit Kürbisfülle.

Vizebürgermeister Wolfgang Kunz und Frau Karin Friedl ga-

☞

ben uns auch die Ehre.

Wir bedanken uns nochmals für die freundliche Aufnahme in Grafenau und können die Stadt, den Kurpark und besonders für die Wohnmobilisten, den neu errichteten Wohnmobilstellplatz (siehe Titelseite) nur empfehlen.

Samstag: Wir werden von zwei Bussen, welche die Stadt kostenlos zur Verfügung gestellt hatte, zum Bayrischen Nationalpark gefahren, wo wir zuerst den Baumwipfelweg erwanderten.

Nach der Rückkehr nach Grafenau war unser nächstes Ziel der Parkplatz der Firma JOSKA in Bodenmais.

Am Abend gab es im Restaurant Gansl mit Blaukraut und jede Menge Bier. Diesmal verlief die Nacht ruhig, es gab keine Mitternachtseinlage mehr.

Sonntag: Das Programm war, wie sonst bei unseren Fahrten üblich, noch nicht zu Ende. Wir besuchten bei der Fa JOSKA die Glasbläserei und anschließend schlenderten wir durch die Ausstellungshalle und konnten uns an den schönen Glassachen nicht genug satt sehen.

Den Abschluss der gelungenen Veranstaltung bildete das Weißwurstessen im Restaurant.

Wir bedanken uns auch bei der Fa. JOSKA, insbesondere bei Frau Etzel, dass sie uns den schönen Parkplatz zur Verfügung gestellt hat.

Nochmal auch unseren Dank an die beiden Organisatoren Kurt und Anne.

Helmut Stumpe

RÄTSEL - Seite

Auflösung
auf Seite 17

durchblicken lassen	griechische Quellnymphe	ungeduldig vorwärts schieben	männliches Borstentier		loben, preisen	griechischer Buchstabe		äußerlicher Eindruck		dt. Schriftsteller (Hugo)	Büro, Amtsraum (engl.)		altertümlich	skandinavische Wühlmaus
								Musik: an keine Tonart gebunden						
berufstätiger Mensch													germanisches Schriftzeichen	
plötzlich, unerwartet					eine Zahl					sicher, fest; bewandert				
						nicht öfters		in seiner Art Einziges; Sonderling						
Energieform			unnachgiebig, hart							Schwarzdrossel		lettische Hauptstadt		
						früherer Lanzenreiter		Fassseitenbrett						
Anfang	Gauner, Spitzbube		Göttervater der nord. Sage	Gesichtsteil					sich teilweise zersetzen (Alkohol)		Bodenfläche, Gelände		Sittenlehre	
weltumfassend							Ankündigung							Früchte
							Weltmeer		eine der Musen					
span. Zupfinstrument		Dotter		unrechtmäßig; unehelich	italienischer Polarflieger							Kfz-Zeichen Bremen		
						Stadt auf Bornholm			Protestkundgebung (Kzw.)	Gewürz-, Heilpflanze				
Schachfigur			altes nordisches Blasinstrument					rechtswidrige Handlung						
					Wüsteninsel									
Norm, Richtschnur	lat.: heilig (vor Namen)		das Paradies					Grundgedanke						
Werbeschlagwort							Grundstoffteilchen							
					benachbart, nicht weit				selten, knapp					
jüdischer Gesetzeslehrer		chemisches Zeichen für Gold	alte, derbe Schuhe (ugs.)											
Feuerstelle; Rauchabzug						Großmutter								
hohes Bauwerk					Kalifenname									

Am Fähranleger zur Überfahrt auf die Urlaubsinsel fragt ein WoWa-Camper den Schiffer, was eine Überfahrt kostet. "Fünfzig Euro!" - "Was? Das ist ja der totale Nepp!" entrüstet sich der Camper. "Ja wissen Sie" belehrt ihn der Schiffer, "Jesus ging über den See zu Fuß." - "Kein Wunder", meint der Camper, "bei diesen Preisen!"

Sechs Küchentipps, die man nicht mehr vergißt

Schneidetrick hält Tomatensamen fest

Wer Tomate und Mozzarella auf einem Teller anrichten möchte, kennt das Problem: Die Samen fallen aus den Tomatenscheiben heraus und landen auf dem Schneidebrettchen. Schön sieht das nicht aus. Aber woran liegt das? Der Fehler liegt darin, dass viele die Tomate mit dem Strunk nach oben schneiden. Doch das führt dazu, dass die Tomatensamen nicht mehr ausreichend Halt haben. Wer hingegen die Tomate so positioniert, dass der Strunk nach links oder rechts zeigt, schneidet die Scheiben so, dass die einzelnen Tomatenkammern bestehen bleiben. Der Samen hat genügend Halt am Tomatenfleisch und fällt nicht heraus. Am besten benutzt man ein gezahntes Messer, dann rutscht man nicht von der glatten Schale ab und auch dünne Scheiben gelingen. Und zum Schluss: Entfernen Sie besser den Strunk der Tomate, denn dieser enthält das Gift Solanin, das in größeren Mengen zu Übelkeit und Kopfschmerzen führen kann.

Lochtrick verhindert Milchkleckern

Milchkarton auf und einen guten Schuss in die Kaffeetasse? Da ist Kleckern meist vorprogrammiert. Mit dem Lochtrick kann man das ganz leicht verhindern. Hierfür mit einer Schere oder einem spitzen Messer einfach gegenüber der Öffnung ein kleines Loch in den Karton stechen. So wird dem Karton genügend Luft zugeführt und verhindert, dass dieser "nach Luft schnappt" - was zum Kleckern führt. Der Trick klappt übrigens auch mit Saftkartons.

Zitronensaft ohne die Zitrone anzuschneiden

Wer nur ein paar Spritzer Zitrone braucht, kann mit einer dickeren Stricknadel ein Loch in die Frucht pieken. Jetzt kann man so viel Saft herausdrücken, wie man braucht. So trocknet die Zitrone nicht aus und bleibt länger haltbar. Es gibt sogar kleine trichterförmige Aufsätze zu kaufen, die für eben diesen Zweck in die Schale gesteckt werden können.

Dank Kern wird die Avocado nicht braun

Wer nur eine halbe Avocado braucht, sollte in der anderen Hälfte den Kern drin lassen und diese mit Frischhaltefolie umwickeln. Dieser kleine Trick verhindert, dass die Avocado braun wird. Das liegt daran, dass der Kern mit bestimmten Enzymen beschichtet ist. Wer den Bräunungsvorgang bei Avocadocreme verzögern möchte, kann bis zum Servieren entweder den Kern darauflegen oder ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Der Zitronensafttrick funktioniert übrigens auch bei Obst wie Bananen, Äpfeln oder Birnen. Die Säure verhindert, dass das Fruchtfleisch braun wird. Wer zudem eine Avocado schneller reifen lassen möchte, wickelt diese zusammen mit einem Apfel in Zeitungspapier ein. Der Apfel produziert das Reifegas Ethylen, das dann auch auf die Avocado Einfluss nimmt.

Sahne ohne Butterklümpchen steifschlagen

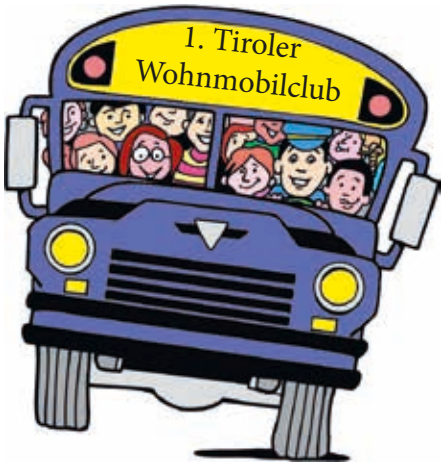
Damit die Sahne nicht gerinnt, sollte diese ausreichend gekühlt sein, bevor man sie schlägt. Auch das hohe, schmale Rührgefäß kann einige Minuten in den Kühlschrank, damit es nicht mehr Zimmertemperatur hat. Länger als fünf Minuten sollte die Sahne generell nicht geschlagen werden.

Auch der Fettgehalt sollte nicht zu niedrig sein. Empfohlen werden mindestens 30 Prozent. Wenn die Sahne so gar nicht fest werden will, kann auch zu Sahnesteif oder Eischnee greifen. Ist die Sahne fest, sofort aufhören.

Klare selbstgemachte Eiswürfel gelingen nur mit sauerstoffarmem Wasser - woran das liegt?

Die kleinen Sauerstoffbläschen im Wasser bilden winzig kleine Höhlen im Eis, die Würfel wirken optisch weiß, nicht klar. Um den trüben Kalk aus dem Wasser zu entfernen, kann man das Wasser filtern - oder man benutzt stilles Mineralwasser. Man kocht das Wasser besser auf, dadurch wird der Sauerstoffanteil verringert. Nachdem es abgekühlt ist, füllt man es langsam in die Formen, um zu verhindern, dass sich erneut Luft ansammelt. Jetzt steht klaren Eiswürfeln nichts mehr im Wege.

EINLADUNG ZUR BUSFAHRT ZUM FREISTAAT UND ZUR MESSE F.RE.E NACH MÜNCHEN.



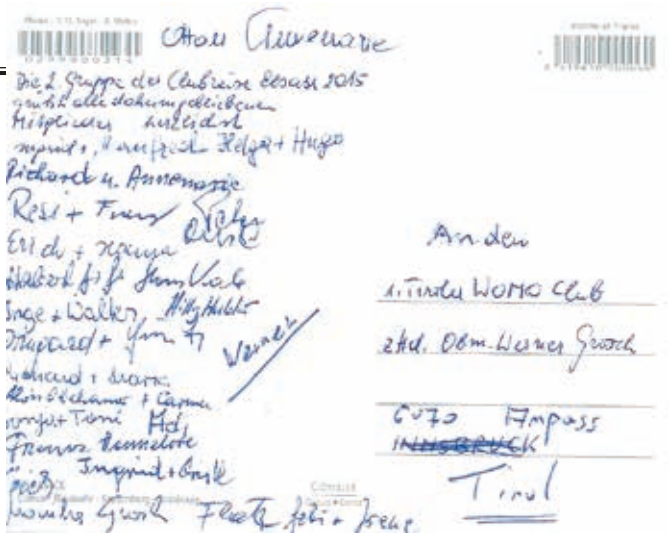
In der Zeit vom 10. bis 14.02.2016 findet in München wieder die Reise – und Urlaubsmesse f.re.e statt.
So wie alle Jahre werden wir diese Messe wieder besuchen und zuvor beim Freistaat in Sulzemoos vorbeischauen.
Am 12.02.2016 um 07.00 Uhr fahren wir mit dem Bus in Völs bei der Cyta weg und werden kurz vor 10.00 Uhr beim Freistaat eintreffen – Möglichkeit zum Einkauf von Zubehör (-10%). Um die Mittagszeit Weiterfahrt zur Messe.

Wegen der Anzahl der Sitzplätze im Bus besteht begrenzte Teilnehmerzahl. Also bitte rasch anmelden bei:

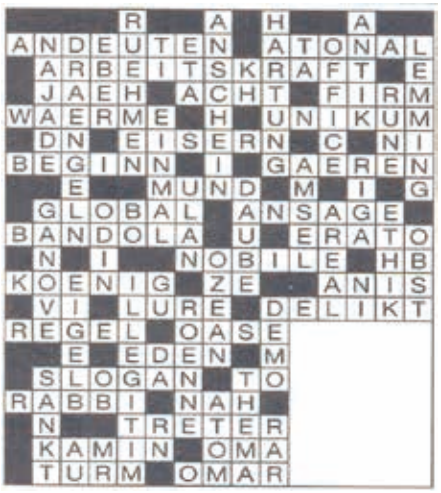
Manfred List, Tel.: +43 688 81 52 2 27 oder manfred.list@tele2.at
Im Preis von 15.- € pro Person sind Busfahrt und der Messeeintritt enthalten.
Überweisung der Teilnehmergebühr auf die Sparkasse Schwaz AG:
1. Tiroler Wohnmobilclub
IBAN: AT36 2051 0003 0000 5717 / BIC: SPSCAT22XXX

Urlaubsgrüße aus dem Baltikum

Urlaubsgrüße der 2. Gruppe aus dem Elsaß



Rätselauflösung
von
Seite 3 und 14



Die Gstanzln hat beim Abschiedsabend der Erich mit Gitarre, Werner u. Toni vorgetragen.

1.) Ingrid und Manfred de sein guat beinand,
de hab'n uns g'führt durch das Elsässerland.
Alles hat g'klappt ja ganz wunderbar,
de zwoa ja de können's des isch wirklich woar.

Holladaridio.....

2.) Manfred, Werner und Erich recht fein,
de bringen's Baguette in das Wohnmobil hinein.
Doch soll des net Usus werd'n des isch koa Frag',
sonst wird' des für de drei a richtige Plag'.

Holladaridio.....

3.) Des Essen und Trinken des isch ja ganz fein,
aber beim Zahlen da isch der Wurm immer drein.
Die oan wissen nit - was sie g'habt hab'n
und die andern de rechnen's sich's oanfach nit zamm.

Holladaridio.....

4.) Der Willi der hat a Essen entdeckt,
des Chouchroute des hat ihm ganz sakrisch geschmeckt.
Sechs, sieben Mal gegessen und des ganz geschwind,
dafür plagen ihm jetzt - ganz teuflisch die Wind.

Holladaridio.....

5.) Die Busfahrer die gehen bei den Reisen immer frei,
die Reiseleiter sein leider nit mit dabei.
Des woaß nit a jeder und bleibt a nit still
Schreit: Mir sein koa Bus, mir sein ein Mobil !!!

Holladaridio.....

6.) Die Ingrid aus Innsbruck die suachat an Frosch,
doch hat sie an Edelzwicker is mit'n Frosch nix mehr los.
Otto mit der Pfeif'n wascht die Reifen recht fein,
doch fahrt er bald wieder in d'Letten hinein.

Holladaridio.....

7.) Die Reise ist zu Ende wir hab'n sie genossen,
hat's hin und wieder - amol auch gegossen.
Wir danken den beiden und des isch gewiß,
der Ingrid, dem Manfred, der Familie List !

Holladaridio.....

ARTERHOF

"Der Kur-Guts-Hof"

★★★★★ Camping

★★★★ Apparthotel

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

WWW.ARTERHOF.DE

Gold-Medaille Landesverband

- **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.

Willkommen

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

Shop **Campershop**

Alles für Camper und Caravan

Zubehöreinbau für Camper und Caravan

www.campershop.at

Tel. 05238 54055 Fax: 54568

Danke für Ihr Vertrauen zu Campershop.

truma

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

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

LPG-
GAS-TANK-
FLASCHE
mit Anschlüssen
für ganz Europa.

Preis € 150,-- voll gefüllt!

Auskunft unter: 0650-5003190

Wolfgang Freudenthaler
6401 Inzing, Schöllerweg 1

Suche
gebrauchte Winterreifen mit Felgen

für mein
Wohnmobil Fiat Ducato Maxi 2,8 JTD Modell 230 Bj. 2001.

Reifen Dimension:
215/75 R 16 C

Traglast 113/111 (8 PR)

Felgen 6 J x 16 H2 ET 68
(5x130)
ev. mit Metallventilen.

Tel: 0512/30 45 48
Handy: 0650/7543288

Robert Ostermünchner
Thurnfelsstraße 10
6176 Völs

Fahrradträger
Dethleffs
für
4 Räder
(Originalartikelnr.
783595
lt. Dethleffs) –
neuwertig,
1 Jahr alt,
2x gebraucht,
Neupreis € 401,00
- Verhandlungs-
basis
€ 200,00
Peter Kodera
Innsbruck -
Email:
peter.kodera@aon.at

Welche Rabattsysteme zahlen sich wirklich aus?

Ein Überblick über die gängigen Ermäßigungskarten für Camper.

„Rabattsysteme helfen, Kosten zu sparen."

Von Rainer Werner
Fotos: Tony Hegewald/pixelio.de

Die verschiedensten Organisationen geben Identifikationskarten zum Nachweis der Identität gegenüber dem Campingplatz- oder Stellplatzbetreiber aus. Je nach Karte wird auch von den Campingplatzbetreibern ein Rabatt auf die Campinggebühren gewährt.

Enthält die Karte die persönlichen Daten wie Name, Anschrift, Geburtsdatum und die Ausstellungsdaten des amtlichen Reisedokuments (Pass), genügt meist die Vorlage der Karte als Identifikation. Manche Länder verlangen aber zusätzlich das amtliche Reisedokument. Zur Sicherstellung verbleibt meistens die Karte bis zur Bezahlung der Gebühren beim Platzbetreiber. Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt die wichtigsten und bekanntesten Rabattkarten auf, nähere Details findet man auf den jeweiligen Homepages der Aussteller.

Die Angaben beziehen sich grundsätzlich auf einen Standard-Stellplatz und zwei Personen. Angaben zu Anzahl und Alter der Kinder, Hunden, Strom, Warmwasser, Dusche etc. sind bei den jeweiligen Campingplätzen im Internet ersichtlich. Kurtaxe oder sonstige Gebühren sind meist nicht inkludiert und extra vor Ort zu bezahlen. Die Preis- und Gültigkeitsangaben sind Richtwerte. Alle Angaben sind ohne Gewähr!

Rabattsysteme

	Anzahl der Plätze	Gewährter Rabatt in %	Akzeptiert im Zeitraum für	Haftpflicht-Versicherung inkludiert	Preis in Euro
ACSI CampingCard ACSI 2015 *www.campingclub.at* *www.campingcard.com*	2940 Campingplätze. Anspruch auf einen Standardplatz	Bis zu 50 %. Je nach Platz und Saison reichen die Kosten für zwei Erwachsene von zwölf bis 18 Euro pro Tag	Vor- und Nachsaison	Nein	Jahresbeitrag für Buch und Karte 14,95, Porto 3,20. Erhältlich beim Österreichischen Camping Club.
CampingCard ACSI und Stellplatzführer 2015 *www.campingclub.at* *www.campingcard.com*	2940 Campingplätze und 9010 Stellplätze. Anspruch auf einen Standardplatz	Bis zu 50 %	Vor- und Nachsaison	Nein	Jahresbeitrag für Buch und Karte 24,95, Porto 4,–. Erhältlich beim Österreichischen Camping Club
Camping Cheque Kawan Group S.A.S. *www.campingcheque.at* *www.campingclub.at*	666 Plätze in europäischen Ländern. Anspruch auf einen Standardplatz	16,– pro Nacht	Vor- und Nachsaison	Nein	Die Cheques müssen vor der Reise gekauft werden. Es gibt sie in Papierform oder als Scheckkarte in den Abstufungen Silver und Gold
Brit Stops 2015 Meist keine Ver- und Entsorgungsmöglichkeit! *www.verlagshop.de*	Über 500 Gastgeber wie Winzer, Bauernhöfe usw. bieten kostenlose Übernachtung in England, Schottland, Wales und Nordirland an	Kostenlose Übernachtung (nur für Wohnmobile) für Inhaber des Verzeichnisses für maximal 24 Stunden	Ganzes Jahr	Nein	29,90 plus Porto
Winzeratlas 2015 Deutschland und Burgenland *www.verlagshop.de*	Gebührenfrei bei 160 Winzern übernachten und den Wein genießen	Kostenlose Übernachtung (nur für Wohnmobile) für Inhaber des Verzeichnisses	22.3.15 bis 31.3.16	Nein	24,90 plus Porto
Fattore Amico 2015 Italien *www.verlagshop.de*	Gebührenfrei bei 525 Gastgeber in allen italienischen Regionen	Kostenlose Übernachtung (nur für Wohnmobile) für Inhaber des Verzeichnisses	Ganzjährig	Nein	35,– plus Porto
ADAC CampCard *www.campingclub.at* *campingfuehrer.adac.de*	1800 Plätze in europäischen Ländern. Anspruch auf einen Standardplatz	Der jeweils gewährte Rabatt ist im ADAC Campingführer 2015 ersichtlich	Vor- und Nachsaison	Nein	ADAC Camping- oder Stellplatzführer je nach Gebiet von 20,60 bis 22,70 plus Porto
Best Deal Camping Card CampingNavigator *www.campingnavigator.com*	550 Best-Deal-Campingplätze in europäischen Ländern. Anspruch auf einen Standardplatz	Der jeweils gewährte Rabatt ist bei den Plätzen angeführt. Übernachtungen gibt es schon ab 10,–	Saisonangaben beim jeweiligen Platz	Nein	Gratis (App kostenlos)
Camping Key Europe *www.campingclub.at* *www.campingkey.com*	2200 Plätze in europäischen Ländern. Anspruch auf einen Standardplatz	Der jeweils gewährte Rabatt ist bei den Plätzen ersichtlich. Rabatte auch für Fähren, Brücken etc.	Ganzes Jahr je nach Platz bis zu 20 %	Ja, inklusive einer Unfallversicherung am Campingplatz	Um 17,– beim Österreichischen Camping Club erhältlich.
CCI Camping Card International *www.campincardinternational.com* *www.campingclub.at*	Wird als Rabattkarte auf 2500 Plätze in europäischen Ländern akzeptiert. Dient auch als anerkanntes Identitätsdokument	Ermäßigungen bis zu 25 % werden teilweise gewährt	Ganzes Jahr	Ja	Ist in der Mitgliedschaft beim Österreichischen Camping Club inkludiert.
France Passion *www.france-passion.com* *www.verlagshop.de*	9200 Wohnmobil-Stellplätze bei 1850 gastfreundlichen Zielen	Kostenlose Übernachtung (nur für Wohnmobile) für Inhaber des Verzeichnisses	Ganzes Jahr	Nein	29,– plus Porto
Espana Discovery *www.espana-discovery.es*	140 Gastgeber verteilt auf drei autonome Regionen Spaniens	Kostenlose Übernachtung (nur für Wohnmobile) für Inhaber des Verzeichnisses für maximal 24 Stunden	Ganzes Jahr	Nein	22,– plus 6,– Porto

FAZIT

Die diversen Rabattsysteme bieten für den Camper einige Einsparungsmöglichkeiten. Voraussetzung ist allerdings eine exakte Urlaubsplanung mit gezielter Auswahl der geeigneten Rabattkarte und den mit dieser Karte verknüpften Plätzen.

Warnung vor Dieben im Weihnachtstrubel

Die Polizei warnt vor Taschendieben, die auf Christkindlmärkten und an Punschständen verstärkt aktiv seien. Begehrtes Diebsgut seien Handys und Geldtaschen. Die Exekutive empfiehlt, Wertgegenstände dicht am Körper zu tragen.

Taschendiebe arbeiten meist in Teams mit klarer Rollenaufteilung, so das Bundeskriminalamt. Die Opfer werden angerempelt oder anders abgelenkt und bestohlen.

Ablenkungsmanöver aller Art

Ein beliebter Trick sei das absichtliche Fallenlassen einer Geldbörse. Das Opfer hilft beim Aufsammeln der Münzen. Danach fehlt ihm die Handtasche oder die Geldbörse ist weg. Auch Fragen nach der Uhrzeit oder dem Weg sind beliebte Ablenkungsmanöver. Oft wird dabei auch eine Zeitung oder ein Stadtplan vor das Gesicht des Opfers gehalten, um so unbemerkt stehlen zu können.

Eine relativ neue Methode, die gerne an Einzelpersonen in Kaufhäusern angewendet wird: der Rücken der Jacke der Zielperson wird mit eine schmutzigen Flüssigkeit besprüht. Ein „Passant“ macht den Kunden darauf aufmerksam und hilft dem Opfer beim Reinigen der Jacke und das Geld ist aus der Jacke verschwunden. Oder: am Parkplatz wird ein Reifen angestochen, die Täter verfolgen das Fahrzeug und „helfen“ beim Radwechsel. Im Trubel räumt einer das Auto aus.

Taschendiebe konzentrieren sich voll auf ihr Opfer. Sie meiden den Augenkontakt, um später nicht wiedererkannt zu werden. Sie brechen ihr Vorhaben beim leisesten Verdacht auf Gefahr ab und suchen nach anderen Opfern. Aufmerksam durch die Straßen zu gehen könne helfen, denn Täter mögen es nicht, wenn man ihnen ins Gesicht sieht, erklärte die Polizei.

Tipps der Polizei

- Tragen Sie Geld, Kreditkarten und Papiere in verschlossenen Innentaschen möglichst dicht am Körper.
- Bewahren Sie den Code ihrer Kreditkarte nicht gemeinsam mit ihrer Karte auf.
- Vermeiden Sie das Hantieren mit größeren Geldmengen.
- Tragen Sie niemals viel Bargeld bei sich, beschränken Sie sich auf die Menge, die Sie an dem jeweiligen Tag unbedingt benötigen.
- Verteilen Sie Wertsachen auf mehrere Taschen.
- Gehen Sie dem Gedränge an belebten Orten – dem bevorzugten Terrain der Diebe – aus dem Weg.
- Tragen Sie im Gedränge, vor allem in öffentlichen Verkehrsmitteln, Ihre Tasche oder Ihren Rucksack verschlossen und vor dem Körper oder fest unter dem Arm.
- Vor allem für Männer gilt: Bewahren Sie Ihre Geldbörse immer in den vorderen Hosen- oder Innentaschen auf.
- Vorsicht ist geboten, wenn sich jemand plötzlich dicht an Sie drängt.
- Vorsicht ist bei Handtaschen mit Magnetverschlüssen geboten.
- Hängen Sie ihre Tasche bei Lokalbesuchen nicht auf die Stuhllehne oder stellen Sie sie nicht unbeaufsichtigt ab.
- Sicherster Tipp: lasse keine fremden Personen näher als eine Armlänge an Dich heran!

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!

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

2x in Österreich:

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

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

www.camping-world.at

WUNDERMITTEL BEWEGUNG

Was ist das ideale Medikament für Herz-Kreislauf-Patienten? Eines, das gegen viele Ursachen des Herzleidens gleichzeitig wirksam ist. Eines, das die Beschwerden lindert, ein Fortschreiten verhindert und die Besserung einleitet. Dabei greift es nicht in einen bestimmten Regelkreis ein, sondern verbessert die Körperfunktionen insgesamt - wirkt also ganzheitlich. Schließlich soll es gut zu dosieren sein, keine Nebenwirkungen haben, nicht viel kosten und auch nicht bitter schmecken. Ein solches Medikament wäre ein Segen! Und wir brauchen nicht länger danach zu suchen - wir haben es bereits. Dieses Wundermittel heißt: Bewegung.

...EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Am deutlichsten profitieren Herz und Kreislauf von sportlicher Betätigung. Eine Reihe von Risikofaktoren schädigen auf die Dauer das Herz, am Ende steht der Infarkt oder die Insuffizienz, ein Zustand, in dem das Organ seine Pumpfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen kann. Die Ursachen sind bestens bekannt: Sie heißen Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und erhöhte Blutfette. Durch Bewegung werden all diese Risken gleichzeitig gemindert.

Regelmäßiges Training bewirkt dabei eine Umstellung des Stoffwechsels, die nicht nur das Leben verlängert, sondern auch das momentane Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert. Das sympathische Nervensystem, das Herz und Blutgefäße steuert, entspannt sich, wodurch der Blutdruck absinkt. Gutes HDL-Cholesterin beginnt zu steigen, gleichzeitig fällt "böses" LDL-Cholesterin ab. Es verändern sich die Fließeigenschaften des Blutes, das infolge weniger zu Verklumpungen neigt und flüssiger wird - die Durchblutung des Herzmuskels wird verbessert.

ES IST NIE ZU SPÄT!

Auch wenn bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen, kann Sport noch helfen. Kommt Bewegung ins Blut, wird Schlimmeres verhindert, Schäden an der Innenwand der Blutgefäße bilden sich sogar wieder zurück. Gerade bei der koronaren Herzkrankheit, bei der sich über viele Jahre cholesterin- und kalkhaltige Plaques an den herzversorgenden Koronararterien gebildet haben und diese einengen, bessern sich die Beschwerden. Wissenschafter, die dem Phänomen auf den Grund gehen wollten, stellten fest, dass eine verminderte Reaktionsfähigkeit der Koronararterien durch Bewegung wieder hergestellt wird. Bereits nach vier Wochen Training können die Herzgefäße - wenn nötig - 29 Prozent mehr Blut transportieren als zuvor.

Das bedeutet für viele Menschen mit Angina pectoris, der so genannten Herzenge, eine gewaltige Erleichterung. Und im Ernstfall - bei drohendem Herzinfarkt - kann diese gesteigerte Reaktionsfähigkeit lebensrettend sein. Bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben, kann die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu versterben, schon durch zwei Stunden Training pro Woche um 20 Prozent gesenkt werden. Das ist mehr, als jedes andere Medikament zu leisten vermag. Gleichzeitig sinkt auch die Wahrscheinlichkeit, in ein Krankenhaus eingeliefert werden zu müssen.

DAS HERZ TRÄGT DEN BAUCH

Bei Übergewicht lasten die Pfunde schwerer auf dem Herzen als auf den Beinen. Vor allem der dicke Bauch wird dabei zur Gefahr. Ab einem Bauchumfang von 90 Zentimetern bei Frauen und 100 Zentimetern bei Männern werden Herzinfarkte immer wahrscheinlicher. Bewegung ist hier von doppeltem Nutzen: Man nimmt ab und senkt gleichzeitig die Gefahr fürs Herz. Wer dick geworden ist, hat lange Zeit mehr Kalorien aufgenommen als verbrannt. Wer abnehmen will, muss dieses Verhältnis also umkehren, mehr verbrennen

☞

und weniger essen. Durch Diäten bekommt man starkes Übergewicht aber meist nicht in den Griff, die dauerhafte Ernährungsumstellung mit viel Bewegung ist zumeist der einzig Erfolg versprechende Weg. Bis das Bauchfett letztlich verschwunden ist, sind Sportler durch ihr Training geschützt. Denn: Gut trainierte Menschen haben auch mit Übergewicht deutlich weniger Herz- und Gefäßkrankheiten.

LAUFEN SIE DEM DIABETES DAVON!

Diabetes, die Zuckerkrankheit, ist in den Industrienationen auf dem Vormarsch. Der Grund dafür ist unser zunehmend bequemer Lebensstil mit zu fettem Essen und zu wenig Bewegung. Zu Beginn der Erkrankung sinkt die Empfindlichkeit des Körpers auf Insulin, das für den Transport des Zuckers in die Zellen verantwortlich ist. Schreitet der Prozess weiter fort, steigt der Zuckerspiegel im Blut und der Diabetes wird manifest. Bewegung unterbricht diese Entwicklung, indem sie die Zellen wieder empfänglich für Insulin macht. Diabetes kann so in seinem Verlauf gebremst und sogar ganz verhindert werden. Patienten, die schon Tabletten gegen hohen Blutzucker einnehmen müssen, können mit zunehmendem Trainingserfolg unter Umständen - immer in Absprache mit dem Arzt - auf ihre Medikation verzichten.

BEWEGUNG AM BESTEN AUF REZEPT

Regelmäßige körperliche Betätigung hat sich damit als wirkliches Super-Medikament erwiesen. Mit einem derartig effektiven Mittel sollte jedoch entsprechend vorsichtig und gezielt umgegangen werden. Wichtig ist vor allem die richtige Dosierung. Am Anfang eines Lebens mit Sport steht daher der Besuch beim Arzt. Dort werden Gewicht, Größe, Bauchumfang und Körperfettgehalt genau bestimmt. Auch die individuelle Leistungsfähigkeit wird ermittelt, was eine adäquate Anfangsdosierung des Trainings möglich macht. Gerade ältere oder kranke Menschen sollten diese Eingangsuntersuchung auf jeden Fall durchführen lassen, um sich nicht zu überfordern. Aber auch Sportlern kann eine solche Standortbestimmung zur Optimierung ihres Trainings nützlich sein.

DAS HERZ GIBT DEN TAKT VOR

Es folgt ein dem Leistungsniveau entsprechend langsamer Beginn des Bewegungstrainings mit einer Ausdauersportart wie Radfahren oder Laufen. Die Intensität ist dabei sehr individuell anzupassen. Bei Menschen mit geringer Fitness kann schon flottes Marschieren ausreichen. Am einfachsten kontrolliert man die Trainingsintensität über den Puls: Je schneller der Herzschlag, desto größer die Belastung. Bei untrainierten Menschen im mittleren Alter sollte der Trainingspuls zu Beginn zwischen 100 und 120 Schlägen pro Minute liegen. Wird nicht regelmäßig gemessen, liegt die Trainingsintensität oft zu hoch. Das Resultat sind Schmerzen nach dem Training und Frustration. Häufigster Anfängerfehler ist ein zu forscher Beginn. Gehen Sie das Training langsam und kontrolliert an! Der Arzt erklärt gerne, wie der Puls gemessen wird. Sehr hilfreich sind zu diesem Zweck auch spezielle Pulsmessgeräte, die in jedem Sportfachgeschäft erhältlich sind. Nach und nach sollten die Trainingseinheiten auf eine Stunde ausgedehnt und am besten an jedem 2. Tag durchgeführt werden. Um die Fettverbrennung anzukurbeln und Gewicht zu reduzieren, sind sogar tägliche Trainingseinheiten bis zu einer Stunde empfehlenswert. Spätestens nach vier Wochen kann man im Spiegel sehen, dass es funktioniert.

DIE SPORTART MACHT DEN EFFEKT

Nicht jede körperliche Betätigung ist Sport, und nicht jede Bewegung ist Training. Um Bewegung als wirksames Medikament einzusetzen, muss ein Mindestmaß an körperlicher Belastung und Dauer gegeben sein. Aus medizinischer Sicht sind Fun-Sportarten wie Ski-alpin oder Segeln zwar nicht verboten, ein zusätzliches Ausdauer-Training wäre aber anzuraten.

Der Trainingseffekt entspricht relativ genau der Belastung. Mit Ausdauertraining wird also vor allem die Ausdauer verbessert. Mit Krafttraining eben nur die Kraft, nicht aber die Ausdauer. Ausdauersportarten sind dadurch gekennzeichnet, dass große Muskelgruppen (mehr als 1/6 der gesamten Muskelmasse) mit mäßiger Intensität gleichmäßig über längere Zeit bewegt werden. Dazu gehören Disziplinen wie Gehen, Laufen (auch Laufband), Radfahren (auch Hometrainer), Schwimmen etc. Jeder kann eine für sich passende Sportart

☞

finden, die ihm auch Spaß macht - am besten in Absprache mit dem Arzt.

EINE LEBENSLANGE VERBINDUNG

Wenn Sie Bewegung als Medizin für sich nutzen wollen, ist das eine Entscheidung, die für eine lange Zeit, am besten lebenslang gelten sollte. Wie bei einem Medikament kann Bewegung nur so lange nutzen, wie Sie diese „einnehmen". Schutzwirkung und Verbesserung des Stoffwechsels verschwinden nach dem Absetzen relativ rasch - schneller, als sie erworben wurden. Ein Abbruch der Therapie bringt Sie somit um Ihre bisherigen Erfolge. Beugen Sie vor, indem Sie sich Sportgruppen anschließen, Freunde, Bekannte und auch Ihren Arzt eng in Ihr Vorhaben einbinden. So erhalten Sie Unterstützung während der Durststrecken.

Autor: Jochen Niehaus, Arzt

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Arzt. "Sie meinen Liegestütze und so?" - "Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."

Achtung wichtige Mitteilung!

Aus gegebenem Anlaß bitten wir alle Mitglieder etwaige Adressenänderungen umgehend bekanntzugeben. (Änderung von Anschrift, Telefon-Festnetz, Mobiltelefon und E-Mail bzw. Mitteilung bei Neuanschlüssen.)
Nur so ist eine ordnungsgemäße Postzustellung bzw. ein Informationsaustausch möglich!

Meldungen an: Manfred List - Zistererbichl 25 - 6200 Jenbach - Österreich
Telefon: 0043 (0)5244 64 4 57 Mobil: 0043 (0)688 81 52 2 27
E-Mail: manfred.list@tele2.at oder list.manfred@gmail.com

Der Nachteil am Nichtstun ist, daß man nie weiß, wann man fertig ist.

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

DER NEUE ALPEN CARAVAN PARK ACHENSEE

ACHENSEE

www.camping-achensee.com

ALPEN CARAVAN PARK
★★★★★
ACHENSEE
ACHENKIRCH

Tirol

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

ACHENSEE
Tirols Sport & Vital Park

VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2016

06.01.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
13.01.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
21.01.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
03.02.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
05.02.2016	Rodeln
10.02.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
12.02.2016	Busfahrt Freistaat und f.re.e München
18.02.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
02.03.2016	Jahreshauptversammlung 19 Uhr Fritznerhof
09.03.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
17.03.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
01.- 03.04.2016	Messe Urlaub und Camping Wels
06.04.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
13.04.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
14.- 17.04.2016	Ancampen
21.04.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
02.- 12.05.2016	Clubfahrt 1. Gruppe
04.05.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
05.- 15.05.2016	Clubfahrt 2. Gruppe
11.05.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
19.05.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
01.06.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
08.06.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
16.06.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
23.- 26.06.2016	Sommerfest
13.07.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
21.07.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
03.08.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
06.- 07.08.2016	Schnitzeljagd
10.08.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
18.08.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
07.09.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
14.09.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
15.09.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
05.10.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
12.10.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
13.- 16.10.2016	Abcampen
19.- 23.10.2016	Caravan Salon Austria Wels
20.10.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach
02.11.2016	Clubabend 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
09.11.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
07.12.2016	Adventfeier 19 Uhr Fritznerhof Fritzens
14.12.2016	Stammtisch 19 Uhr Gasthaus Schweizerhof Telfs
15.12.2016	Weihnachtsessen 19 Uhr Gasthaus Rieder Jenbach

Wohnmobil

Fuchs
Clever rund um's Auto

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!

Autohaus Fuchs, 6305 Itter, Brixentaler Straße 8 ✆ **05335 / 2191-0, www.autofuchs.at**