



# RUNDSCHAU POLIZEI SPORT



## ÖSTERR. MEISTERSCHAFT DER SCHÜLER 2022

### BEWEG DICH SCHLAU CHAMPIONSHIP

Junge Karateka und Basketballer auf  
der PSV-Anlage

Seite 12

### GOLF

Silber für Wien bei den österr.  
Polizeimeisterschaften

Seite 28

### BRIGITTE MRAMOR

Schatztruhe der Natur: Kräuter

Seite 58

Österreichische Post AG  
MZ 152040495 M  
Polizeisportvereinigung Wien, Dampfschiffhafen 2, 1220 Wien

**OFFIZIELLES MAGAZIN DER POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN**  
Zur Förderung der guten Beziehungen zwischen der Bevölkerung und der Polizei Österreichs

Raiffeisen Wien  
Meine Stadtbank



„MEINE BANK?  
DAS HANDY AUF  
DER DONAUINSEL.“  
STADTMENSCH? STADTBANK.



**WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED.**

Wir unterstützen Stadtmenschen dabei, ihre Pläne und Wünsche zu verwirklichen und ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Als Ihre Stadtbank begleiten wir Sie dabei – mit persönlicher und digitaler Beratung, vielfältigen Services und maßgeschneiderten Finanzierungen. Nähere Infos unter [meinstadtbank.at](https://meinstadtbank.at)

## BERICHTE

### Editorial

- 5** | Der Sommer ist da!
- 6** | Gemeinsam die Zukunft planen und die Vergangenheit würdigen!
- 10** | Miteinander – für eine lebenswerte Untere Alte Donau
- 12** | Wiener Karate-Kids und Basketball-Youngsters
- 14** | Aus unserem Archiv
- 16** | **Kriminalprävention**  
Die Nation fährt Rad
- 18** | **Radsport**  
Rennradtrainingslager Mallorca 2022 - „Code Waschtrommel“  
Medaillenregen für Altmeister und „Jungspund“ beim  
Zeitfahren und am Berg
- 24** | **Fitness-Boxen**  
Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout
- 25** | **Tischtennis**  
Nachruf: Hr. Bezirksinspektor i.R. Johann Bacher
- 26** | **Schach**  
Spielsaison 2021/2022
- 27** | **Eishockey**  
Corona-Krise zwingt uns in die Knie!
- 28** | **Golf**  
Silbermedaille für Wien bei den Österreichischen  
Polizeimeisterschaften Golf  
Golf- und Wellnesswoche in Hermagor
- 32** | **Kanu**  
Osterrainingslager Kanu am Faaker See  
Österreichische Meisterschaften im Kanu Marathon K1, C1  
mit internationaler Beteiligung 2022
- 36** | **Fussball**  
Kleinfeldmeisterschaft 2022
- 37** | **Judo**  
Judo News
- 38** | **Tennis**  
20. Wiener Polizei Tennis Doppelmeisterschaft 2022  
AUSSCHREIBUNG  
„Polizei goes Padel“
- 42** | **Sportschiessen**  
Abschluss Luftsaison 2021/2022 und Saisonbeginn in  
Süßenbrunn
- 46** | **Krav Maga Allround**  
Krav Maga Camp mit Geburtstagsfeier 15+2
- 48** | **Mountainbike**  
Endlich wieder unterwegs.....
- 50** | **Gewichtheben**  
Dustin Brunner, 3. Platz beim Schülercup!  
Dustin Brunner österreichischer Meister
- 52** | **Sportkegeln**  
Nach zwei Jahren endlich mal wieder eine Meisterschaft mit  
guten Erfolgen beendet

## Titelbild

Österr. Meisterschaft der Schüler 2022



## GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

- 54** | **Das Schlüsselbein**  
OA Dr. med. univ. Markus Winnisch, MSc
- 58** | **Schatztruhe der Natur: Kräuter**  
Brigitte Mramor
- 60** | **Ich denke, also bin ich... gestresst!  
Oder?**  
Mag. Michaela Spranger | Margit Zeller

## REISE & FREIZEIT

- 64** | **Reisetipp: MY ALPENWELT Resort\*\*\*\*s**  
Traumkulisse und Unterhaltung für die ganze Familie

## MOTOR

- 66** | **MG Marvel R Electric Luxury – Test**  
Elektro-SUV aus China
- 68** | **DS4 E-TENSE Cross Rivoli – Test**  
Luxusliner in der Kompaktklasse



## POLIZEI SPORT VEREINIGUNG WIEN

### FREIZEIT- UND DIENSTSPORTZENTRUM

1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2  
Tel.: 263 36 66, 313 10-680 00  
Fax: 313 10-680 09

PSV-Beisl: 263 36 66-32

E-Mail Sekretariat: buero@polizeisv-wien.at

E-Mail Redaktion: s.gindl@polizeisv-wien.at

Homepage: www.polizeisv-wien.at

## SEKTIONEN

### AMERICAN FOOTBALL

Sektionsleiter: Reinhard Kopinits, Tel.: 0664177 82 92,  
E-Mail: reinhard.kopinits@polizei.gv.at

### BEACHVOLLEYBALL

Sektionsleiter: Ralph Lackinger, Tel.: 0676 496 81 18  
E-Mail: ralph.lackinger@polizei.gv.at

### BERGSPORT & WANDERN

Sektionsleiter: Michael Kopitsch, Homepage: www.psv-bergsport.at

### EISHOCKEY & INLINEHOCKEY

Eishockey: Christian Winkler, Tel.: 01 313 10-327 54,  
E-Mail: icetigers@wehv.at  
Anfragen Inlinehockey: Robert Angerer, Tel.: 0650 66 22 000,  
E-Mail: icetigers@wehv.at, Homepage: www.vienna-icetigers.com

### FAUSTBALL

Sektionsleiter: Min.-Rat Gerhard Zeller,  
Tel.: 531 26-20 68, Büro Tel.: 263 36 66-26  
Training: nach Vereinbarung

### FECHTEN

Sektionsleiter: Andreas Schmutzer, Tel.: 0650 31 43 603  
E-Mail: schmutzer.andreas@gmail.com

### FITNESS-BOXEN

Sektionsleiter: Georg Kaipl, Tel.: 0699 110 92 768  
Training: Dienstag 19.15–20.45 Uhr PSV Kaisermühlen  
E-Mail: info@fitboxen.at, Homepage: www.fitboxen.at

### FUSSBALL

Sektionsleiter: Walter Ziegler-Benko, Tel.: 0664 614 30 81  
E-Mail: walter.ziegler-benko@polizei.gv.at

### GESUNDHEITSSPORT

Sektionsleiter: Zoltan Tamas, Tel.: 0699 196 911 24  
Sektionsleiter-Stv.: Walter Gindl, Tel.: 0664 264 50 48  
E-Mail: walter.gindl@gmx.at

### GEWICHTHEBEN

Sektionsleiter: Robert Wachet, Tel.: 0660 403 19 81,  
E-Mail: wachetrobert@gmail.com

### GOLF

Sektionsleiter: Manfred Binder, Tel.: 0664 151 71 51  
Stellvertreter: Werner Eibegger, Tel.: 0664 103 87 50

### JUDO

Sektionsleiter: Ing. Dipl.-Ing. Joachim Jira, Tel.: 0664 516 07 60  
Stellvertreterin: Janine Jira, LL.b, Tel.: 0680 320 39 60  
E-Mail: judopsv@gmail.com  
Training: Mo., Mi. und Fr. 17.00–20.00 Uhr Kampfsporthalle  
PSV Kaisermühlen, Homepage: www.judo-polizeisv-wien.at

### KANU

Sektionsleiter: Andreas Mann, Tel.: 0680 211 62 55  
E-Mail: vorstand@psv-kanu.at  
Training: Kajak Mo 17 Uhr, Drachenboot Mo. und Do. 18 Uhr  
Homepage: www.psv-kanu.at

### KRAV MAGA ALLROUND

Sektionsleiter: Mag. Ruth Preining, Tel.: 0699 122 66 050  
Sektionsleiter-Stv.: Fabian Steindl, Tel.: 0660 360 37 99  
Homepage: www.psv-kma.at

### LAUFSPORT/TRIATHLON

Sektionsleiter: Alexander Fleischer, Tel.: 0677 612 46 220  
E-Mail: fleischer.alexander@icloud.com

### MOTORSPORT

Sektionsleiter: Christian Rosner, Tel.: 0664 121 46 64  
1020 Wien, Handelskai 394, Tel.: 726 99 90

### MOUNTAINBIKE

Sektionsleiter: Werner Appeltauer, Tel.: 0664 132 97 32  
Büro Tel.: 263 36 66-25, E-Mail: appeltauer@inode.at  
Homepage: www.mtb-polizei-sv-wien.at

### RADSPORT

Sektionsleiter: Herbert Ebermann, Tel.: 0680 310 66 13  
Training: nach Vereinbarung

### REITEN

Sektionsleiter: Thomas Maier, Tel.: 0664 827 88 64

### SCHACH

Sektionsleiter: Günther Pingitzer, Tel.: 0699 105 401 60  
Training: Kaisermühlen

### SCHWERTKAMPF

Sektionsleiter: Mag. Gert Seidl, Tel.: 0664 856 98 58  
Homepage: www.psv-schwertkampf.at

### SCHWIMMEN/RETTUNGSSCHWIMMEN

Sektionsleiter: Min.-Rat Oberst Andreas Achatz  
Ansprechpartner: Helmut Weidner, Tel.: 0664 736 039 53

### SEGELN

Sektionsleiter: Thomas Trawniczek,  
E-Mail: segeln@polizeisv-wien.at

### SKILAUFL

Sektionsleiter: Johann Blüml, Tel.: 0664 750 106 96,  
Training: auf Anfrage

### SPORTKEGELN

Sektionsleiterin: Regina Zagler, Tel.: 0676 314 39 85  
E-Mail: regina.zagler1970@gmail.com  
Training: Mo, Mi, Fr in Kaisermühlen

### SPORTSCHIESSEN

Sektionsleiterin: Elisabeth Reiser-Eckelhart, Tel.: 0676 499 80 46  
E-Mail: psvwiensportschiessen@gmail.com

### TANZSPORT

Sektionsleiter: Andreas Zidtek, Tel.: 0699 106 49 839  
Training: Mo 18.30–20.00 Uhr, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2

### TENNIS

Sektionsleiter: Robert Angerer, Tel.: Büro +43 1 26 33 666 Dw13,  
Handy: +43 676 84 11 97 13  
Privat: +43 650 66 22 000, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2,  
E-Mail: angerer@polizeisv-wien.at od. angerer.robert29@gmail.com

### TISCHTENNIS

Sektionsleiter: Dr. Harald Schicht, Tel.: 534 35-0  
Sportliche Leitung: Alexander Brezina,  
E-Mail: alex.brezina75@gmail.com  
Training: Di, Do 18–21 Uhr, Fr 16–21 Uhr, So 8–14 Uhr  
1030 Wien, Maiselgasse 1, TSI (Baumg.)

## SPORTGRUPPEN

AFA | ASE-PDHE | Außenstelle Mitte | Außenstelle Nord | Bereitschaftseinheit | Bildungszentrum Schule-  
Wien | BAK | Bundesministerium für Inneres | Bundeskriminalamt | BMI/II | Landeskriminalamt Wien |  
Öffentlichkeitsarbeit | Schwimmen | SVA – LV | Verkehrsabteilung | Verkehrsamt | WEGA | Brigittenau | Donaustadt |  
Döbling | Favoriten | Floridsdorf | Fünfhaus | Innere Stadt | Josefstadt | Liesing | Margareten | Ottakring | Simmering



Sportleiter der PSV-Wien

## Der Sommer ist da!

In der Polzeisportvereinigung Wien beginnt der Sommer nicht am 21. Juni des jeweiligen Jahres. Nach unserer – zugegeben nur inoffiziellen – Einteilung des Kalenderjahres fällt der Beginn der warmen Jahreszeit mit dem Start der Badesaison zusammen. Dann, wenn das Sommerbad öffnet und die PSV-Lounge wieder zum gemütlichen Zusammensitzen einlädt, hat die schönste Jahreszeit in Kaisermühlen begonnen.

Heuer haben wir versucht, eine neue Tradition zu gründen! Der Badestart wurde bewusst auf den Tag der Jahreshauptversammlung, den 5. Mai, gelegt. Und so konnten wir nach dem formellen Teil des Zusammentreffens unserer Funktionäre am Ufer der Alten Donau bei Sonnenschein die Öffnung des Sommerbades und die Ehrungen unserer langjährigen Mitglieder feiern.

Endlich war es wieder möglich, in gemütlicher Runde zusammensitzen und mit alten Freunden und Sportkameraden zusammenzutreffen. Nach der langen Zeit der Pandemie wurde der Nachmittag für intensive Gespräche genutzt und viele alte Geschichten vom gemeinsamen Sport und aus der dienstlichen Vergangenheit lebten wieder auf.

Begleitet wurde diese Veranstaltung in sehr sympathischer Form von der Polizeimusik Wien. Die Atmosphäre an diesem Tag, mit sanften Klängen am Ufer des schönsten



© LPD Wien/Thomas Cerny

Badestrandes Wiens, war so angenehm, dass wir auch zahlreiche „Zaungäste“ bei uns willkommen heißen durften. Und so passierte etwas, das wir kaum für möglich gehalten hatten: erstmals langten nach einem Fest mit Livemusik keine telefonischen Beschwerden, sondern die Anregung mehrerer Anrainer ein, wir mögen doch ein solches Konzert wieder einmal veranstalten.

Sehr gerne nehmen wir diesen Vorschlag auf. Bereits am selben Tag hatten der Leiter

der Öffentlichkeitsarbeit der LPD Wien, Hofrat Mag. Reinthaler und der Kapellmeister, CI Herbert Klinger, zahlreiche Ideen, wie man dieses Konzert zur Eröffnung der Badesaison in den nächsten Jahren etablieren und abwechslungsreich gestalten kann. Herzlichen Dank diesen beiden Freunden unserer Vereinigung und ihren Mitarbeitern!

**Mag. Klaus SCHACHNER**

Alle Fotos © LPD Wien





# Gemeinsam die Zukunft planen und die Vergangenheit würdigen!

Zwei Jahre lang mussten wir darauf warten, mit unseren verdienten, langjährigen Vereinsmitgliedern die Jubiläen ihrer Vereinszugehörigkeit zu feiern. Am 05. Mai 2022, im Rahmen der Jahreshauptversammlung 2022, war es nun endlich so weit. In einem würdigen und sicheren Ambiente und nach einem neuen Veranstaltungskonzept konnten wir dieses wichtige Ereignis im Vereinsleben begehen.

Der gemeinsam verbrachte Nachmittag begann mit der Jahreshauptversammlung, zu welcher unser Geschäftsführender Präsident, Dr. Gerhard Pürstl, die zahlreich erschienenen Funktionäre herzlich begrüßte.

Während der durch die Statuten vorgesehenen Wartezeit bis Eintritt der Beschlussfähigkeit wurde unseren Vereinsfunktionären die Sportart „American Football“ vorgestellt. Ein Sport, der vor allem bei den jungen Vereinsmitgliedern zunehmende Beliebtheit gewinnt und der gleichermaßen das strategische Denken der Mitwirkenden und deren physische Kondition fordert. Was den Football-Sport besonders auszeichnet,



Sportleitung und American Football

ist der Umstand, dass in den unterschiedlichen Positionen in Angriff und Verteidigung oder in den „Special Teams“ Spieler mit völlig unterschiedlichen physischen Voraussetzungen eingesetzt werden. Diese Sportart bietet somit für Spieler mit verschiedenem Körperbau ein optimales Betätigungsfeld.

Vorgelegt wurde die Möglichkeit, mit dem Team „Ebenfurth Mustangs“ eine sportliche Kooperation einzugehen und so die Erfahrungen eines erfolgreichen Vereins zu nutzen. Dies wurde von unseren Funktionären begrüßt und der Antrag auf Gründung einer Sektion „American Football“ einstimmig angenommen.



ACKERL Christian



ANGERER Robert



American Football



American Football



DILLINGER Walter



PUMM Helmut Sprecher der Kassaprüfung



Erster Sportleiter Klaus Schachner nutze seine einleitenden Worte dazu, allen Funktionären, die an der Durchführung der Bundespolizeimeisterschaft 2021 (12.-15. September 2021) mitgewirkt hatten, neuerlich herzlich zu danken. Sämtliche Rückmeldungen von Seiten der beinahe 1.200 Teilnehmer, aber auch von der Leitung des Österreichischen Polzeisportverbands, waren uneingeschränkt positiv und die Veranstaltung, die pandemiebedingt unter schwierigsten Bedingungen

durchgeführt worden ist, darf als großer Erfolg für unsere Vereinigung qualifiziert werden.

Insgesamt präsentiert sich die Gegenwart unsere Vereinigung sehr positiv und es konnten in den vergangenen Monaten wiederum zahlreiche Neuerungen im infrastrukturellen Angebot unserer Dienstsportanlage umgesetzt werden.

Dass diese kontinuierliche Weiterentwicklung auf gesunden finanziellen Beinen steht, konnte der Hauptkassier unserer

Vereinigung, Christan Ackerl, in seinem Rechnungsbericht belegen. Nicht zuletzt durch die staatlichen Unterstützungsleistungen konnte eine gesunde finanzielle Basis unseres Vereines erhalten werden.

Damit diese gute Gegenwart in eine positive Zukunft übergeleitet werden kann, haben sich die Funktionäre in ihrer letzten Jahreshauptversammlung dazu entschlossen, 3 zentrale Strategien für die kommenden Jahre zu definieren und zu verfolgen. Diese 3 Ziele werden auch im Jahre 2023 mit Sonderbudgets von je €10.000,- unterstützt:

- Förderung des Nachwuchssports
- Förderung des Spitzensports
- Steigerung der Attraktivität unseres Angebotes bei neuen Ressortangehörigen

Bereits im laufenden Rechnungsjahr haben mehrere Sektionen und Sportgruppen



Teilnehmer Ehrungen



Angerer Robert & Mag. Schachner Klaus



KLINGER Herbert



Polizeimusik



STASEK Heinrich



Präsident Dr.PÜRSTL - Angerer Robert



Teilnehmer Ehrungen

Initiativen zur Verfolgung der genannten strategischen Ziele entwickelt, deren Förderung im Rahmen der bereitgestellten Budgetmittel möglich war.

Im Zuge der Versammlung wurde überdies eine Änderung der Statuten, die der Erleichterung des Zahlungsverkehrs der Sektionen und Sportgruppen dienen wird, angenommen.

Doch – wie bereits einleitend angemerkt – es gab an diesem Nachmittag viel zu feiern! Die Ehrungen langjähriger, verdienter Mitglieder unserer Vereinigung bildete den Rahmen für die an die Jahreshauptversammlung anschließende Feier in der PSV-Lounge.

Erstmals durften wir dazu unter freiem Himmel und am Ufer der Alten Donau die Polizeimusik Wien begrüßen, die in Orchesterbesetzung unter Leitung ihres



KOCI Franz



LANGMANN Dieter



EDLINGER Karl



GAUSTER Walter



RECHBERGER Kurt 70 Jahre Mitgliedschaft



STASEK Heinrich 70 Jahre Mitgliedschaft

Kapellmeisters Herbert Klinger die Anwesenden mit ihren Melodien erfreute. Dieses Konzert lockte auch einige Passanten an, die sich die Darbietungen unserer professionellen Polizeimusiker nicht entgehen lassen wollten. Die Resonanz aller Anwesenden aber auch unserer Nachbarn war so positiv, dass wir in Kooperation mit dem Büro Öffentlichkeitsarbeit der Wiener Polizei daran denken, den Auftritt der Polizeimusik zum ständigen Teil der Jahreshauptversammlung zu machen und so gleichsam offiziell und öffentlichkeitswirksam den Beginn der Badsaison des jeweiligen Jahres zu begehen.

Und so konnte in äußerst angenehmen und gesundheitlich sicherem Rahmen die Ehrung verdienter Mitglieder unserer Vereinigung begangen werden. Unter ihnen befanden sich, zum Beispiel mit Ehrenobmann Franz Koci oder mit Ehrenmitglied Dieter Langmann, auch zahlreiche Funktionäre der PSV Wien, die deren erfolgreichen Weg in den letzten Jahrzehnten prägend mitgestaltet hatten. Besonders erwähnenswert ist aber der Umstand, dass wir Mitglieder



ZELLER Gerhard

ehren durften, die unserer Sportvereinigung seit 70 Jahren die Treue halten.

Der Abend klang mit den Tönen der Polizeimusik Wien aus und bot den Anwesenden bei gutem Essen und kühlen Getränken die

Gelegenheit, ein bisschen von dem Miteinander, das in den letzten beiden Jahren oft zu kurz gekommen war, nachzuholen.

Alle Fotos © LPD Wien



# Miteinander – für eine lebenswerte Untere Alte Donau



**A**ls im Jahre 2021 an der Unteren Alten Donau neue, attraktive Steganlagen entstanden, erfuhr dieser Naherholungsraum eine wesentliche Aufwertung. Sehr bald erkannten vor allem Jugendliche die Attraktivität der Alten Donau und nutzten die Stege auch an den Abenden für soziales Zusammensein. Spätestens mit der CORONA-Pandemie und der daraus resultierenden Schließung von Nachtlokalen nahm die Frequenz dieser „Stegpartys“ ein bedenkliches Ausmaß an und die Interessen der Erholungssuchenden stand ab da in einem Widerspruch zu den berechtigten Anliegen der Anrainer.

Seit 2020 werden die behördlichen Maßnahmen zur Harmonisierung der Interessen aller Gruppen in ständiger Kooperation

zwischen dem Herrn Bezirksvorsteher der Donaustadt, den beteiligten Magistratsabteilungen und der Polizei Donaustadt sowie dem Landeskriminalamt und der Wasserpolizei geplant. Wichtiger Partner auf diesem Weg sind dabei die Vertreter der Anrainer der Alten Donau, die seit Jahren mit konstruktiven Vorschlägen zu einer Optimierung der Situation beitragen.

So konnten in den letzten beiden Jahren zusätzliche Müllsammelmöglichkeiten geschaffen und der Einsatz der MA 48 noch effektiver gestaltet werden. Es wurden zusätzliche Toilettenanlagen installiert, Sozialarbeiter und Securities ergänzen die intensiven Maßnahmen der Polizei und es wurde mit der „Piratbucht“ ein Ausweichraum an der Neuen Donau geschaffen.

Der offizielle Startschuss für die behördlichen Maßnahmen an der Unteren Alten Donau erfolgte heuer am 27. Mai 2022 anlässlich einer Schwerpunkttaktion der beteiligten Polizeidienststellen gemeinsam mit der MA 45 und der MA 49. Im Rahmen dieses Aktionstages fand auch eine Besprechung des Bezirksvorstehers Ernst Nevriky und der Polizei Donaustadt mit den Vertretern der Anrainer statt, in deren Rahmen weitere Möglichkeiten für eine lebenswerte Untere Alte Donau gefunden wurden.

Die Polzeisportvereinigung Wien, die ja selbst auch Anrainer dieses Erholungsraums ist, fungierte zum wiederholten Male als Gastgeber für dieses wichtige Treffen.

Alle Fotos © LPD Wien



# Ihr Job ist mein Job!

## **Krankheit oder Unfall?**

Entwickeln Sie danach mit uns  
Ihre Fähigkeiten und Stärken  
für Ihren neuen Job.

**BBRZ Hotline**

**0800 206 400**

[www.bbrz.at](http://www.bbrz.at)



**Gabriele Hofstadler,**  
Geschäftsbereichsleiterin Region Ost

mit finanzieller  
Unterstützung von:



mit uns in Ihre berufliche Zukunft!



# Wiener Karate-Kids und Basketball-Youngsters siegen bei Bewegungsinitiative

Rund 10.000 Kinder bringt die „Beweg Dich schlau Championship“ in ganz Österreich in Bewegung. Bei der gemeinsamen Initiative von ServusTV und Ex-Skistar Felix Neureuther qualifizierten sich auf der Anlage der Polzeisportvereinigung junge Karateka und Basketballer aus Wien für das große Bundesfinale.



Seit Jahrzehnten macht sich der Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen bemerkbar. Und mit Beginn der Corona-Pandemie nahm diese Entwicklung durch Lockdowns und das drohende Vereinssterben ein alarmierendes Ausmaß.

Um dem gesundheitsschädlichen Trend entgegenzusteuern, rief ServusTV im Frühjahr 2021 das Projekt „Beweg Dich!“ zur Förderung von Bewegung bei Kindern ins

Leben. Dem enormen Zuspruch trug der Salzburger Fernsehsender Rechnung, indem man gemeinsam mit dem ehemaligen Skistar Felix Neureuther die österreichweit ausgetragene „Beweg Dich schlau Championship“ folgen ließ.

## Wissenschaftliche Trainingsmethoden

Im ganzen Land stellten sich rund 10.000 Kinder im Volksschulalter in spielerischen

Wettbewerben, bei denen es Punkte zu holen gab, verschiedenen Aufgaben und Bewegungsstationen. Die Trainingsmethoden hatte Felix Neureuther nach dem Konzept von „Beweg Dich schlau!“ gemeinsam mit der Technischen Universität München entwickelt.

„In schweren Zeiten sind es Kampagnen wie ‚Beweg Dich!‘, die den Unterschied für unsere Gesellschaft machen“, freut sich Österreichs „Lieblingsdeutscher“ über die große Akzeptanz und den herausragenden





Erfolg des Projektes. „Ich bin allen Mitstreitern dankbar, dass sie die Notwendigkeit, Vereine zu unterstützen und Kinder wieder in Bewegung zu bringen, erkannt haben.“

### 100 Kids bei der PSV Wien zu Gast

Nach den Qualifier-Events in allen Bundesländern matchten sich zu Christi Himmelfahrt auf der Anlage der Polizeisportvereinigung in der Donaustadt die besten zehn Wiener Teams beim Landesfinale. Unter der Schirmherrschaft von BMX-Profi Senad

Grosic stand für die insgesamt 100 Kinder, die von 50 zertifizierten Vereinstrainern betreut wurden, neben einer gesunden Portion Ehrgeiz der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

„Bewegung ist so extrem wichtig, weil man sich besser fühlt, sich Koordination aneignet, seinen Körper kennenlernt und ihn auch besser einschätzen kann“, strahlte Grosic vor Freude, Teil dieser Bewegung zu sein. „Und es macht einfach Spaß, sich in der frischen Luft mit seinen Freunden zu bewegen. Ich habe mich total gefreut, beim

Landesfinale in Wien so viele coole, motivierte Kids anfeuern zu dürfen.“

### Österreich-Finale in Salzburg

Den Sieg bei der PSV Wien trug letztlich die „Red Gang“ vom Shai Karate Do davon. Der zweite Platz ging an „The Winners“ von der Union Basketballschule Wien. Beide Mannschaften sind für das große Bundesfinale am 26. Juni in der Salzburger Nachwuchsakademie Liefering qualifiziert.

Alle Fotos © Servus TV





## Aus unserem Archiv



### .....vor 50 Jahren

**Titelbild:** Österr. Polizei Meisterschaften im Sportkegeln in Schwechat. Präsident des ÖPoSV MR Dr. LIPKOVITZ überreicht der Siegermannschaft PSV Schwechat den Ehrenpreis des Herrn Bundesministers für Inneres.

- 1. Sportkegelmeisterschaft des ÖPoSV – über 130 Teilnehmer waren am Start. Sieger Johann Bock von der PSV Steyr, 3. Platz Rudolf WUNDER von der PSV Wien, Mannschaftswertung: PSV Schwechat vor der PSV Wien (WUNDER, PAHR, BENEDEK, SCHUSTER, FEITSCHINGER und BAN) und PSV Linz.
- 1. Österr. Polizei Vereinsmeisterschaften 1972 im Zimmengewehr- und Zimmerpistolenschießen auf der Sportanlage der PSV-Wels: Österr. Meister Luigi ROHR und Josef KAUFMANN sowie die Mannschaftswertung Zimmengewehr an die Kollegen/innen der PSV Wien (Alfred KARAFIAT, Josef KAUFMANN, Brigitte KAUFMANN und Otto BERGMANN).

### .....vor 25 Jahren

**Titelbild:** Mit einem Rekordergebnis in die Wiener Liga! Die 1. Fußballmannschaft der PSV Wien wurde Meister der Unterliga B und spielt 1997/98 in der höchsten Wiener Spielklasse.

- Sektion Fußball – Auf in die Wr. Landesliga – 3 Runden vor Schluss der Frühjahrsrunde war der Aufstieg fixiert. Trainer Ernst HACKER, Torschützenkönig P. LAVRINCIK.
- Wr. Polizei Fußballmeisterschaft – 13 Mannschaften haben teilgenommen – Sieger wurde die Spielgemeinschaft Donaustadt/Floridsdorf vor der Mannschaft Innerer Dienst (Sieg im Elfmeterschießen).
- Faustball – Meister der 2. Bundesliga/Ost – Bericht vom Sektionsleiter Gerhard ZELLER.
- 26. Sportkegelmeisterschaft des ÖPoSV – 3. Platz für die PSV Wien/1 in der Mannschaftswertung, Bernhard KRAMMER 3. Platz in der Einzelwertung.
- Sektion Fünfkampf – Tagesfünfkampf am 21.5.1997 in Wien – Sieger W. SCHIECHTL aus Salzburg – 4. Platz und bester Teilnehmer der PSV Wien Mario STEINWIDER.
- Sektion Mountainbike – Organisation und Durchführung der Babenberger Trophy mit 533 Teilnehmern.
- Sektion Handball: Wiener Meister – Sieg im Aufstiegsturnier in die Bundesliga Ost.



## .....vor 15 Jahren

**Titelbild:** Nadine LOCSMANDY schnuppert erstmals Turnierluft mit ihrer Stute „Lucky“.

- Bericht über die JHV 2007 – durchgeführte Wahl, Überreichung der Ehrenmitgliedschaft an Oberst Herbert BACHNER.
- Internationales Springreiten in Italien – einmal Platz 3 und einmal Platz 4 für Nadine LOCSMANDY.
- Sektion Radsport – 43 begeisterte Radsportler nahmen am PSV Wien-Giga Sport-Millennium Travel in Mallorca teil – Bericht von Herbert EBERMANN.
- Sektion Ringen: Österreichische Staatsmeisterschaften in Klaus/Vorarlberg – 3 Ringer d. PSV Wien erreichten in ihren Gewichtsklassen den 1. Platz Zelimkhan AHMEDOV bis 55 kg, Zoltan TAMAS bis 60 kg und Martin SCHLAGENHAUFEN bis 96 kg.
- Bericht - JHV der Sportgruppe Döbling/Währing.
- Sektion Kanu – der Kanu-Marathon – die größte Kanuveranstaltung Österreichs wird seit 2003 von der PSV Wien durchgeführt fand am 29.4.2007 statt. 150 Starter aus 4 Nationen.
- Sektion Judo – 26 Starter bei den Vereinsmeisterschaften – sehr guter Einstand der neuen Sektionsleitung mit Ing. Joachim JIRA und Team.



## .....vor 10 Jahren

**Titelbild:** Golfclub Wienerberg mit Blick auf die Skyline Wienerberg City.

- Sektion Golf – Sektionsleiter Manfred BINDER begrüßte 133 Starter beim Eröffnungsturnier am Wienerberg.
- Sektion Radsport – Wolfgang LACKNER ein Evergreen der Radsportszene wurde 50, Bericht v. H. EBERMANN.
- Sektion Kanu – Österreichische Staatsmeisterschaft mit internationaler Beteiligung – tolle Ergebnisse von Christoph KORNFELD und Lukas GRÜNANGER. Besuch der beiden Weltmeisterinnen Yvonne SCHURING und Viktoria SCHWARZ in der PSV Wien.
- Sektion Krav Maga Allround – seit Mai 2012 eine neue Trainingsstätte im Stadtpolizeikommando Ottakring.
- Sektion Sportkegeln – Bericht über Bundespolizei- und Verbandsmeisterschaften 2012 in Hard/Vorarlberg. 1. Platz Mannschaft Herren PSV Wien, weitere Siege durch Nathalie NEUBAUER, Lukas HUBER und Mannschaft der Damen PSV Wien.
- Sektion Tennis – 13. Wr. Polizei Tennis Doppelturnier – Egon RIEGLER und Markus GRUBANOVITS siegten vor Franz HANISCH und Herwig GRÜNDL.
- Sportgruppe Döbling/Währing Stadtpolizeimeister/in Mario GLANTSCHNIG bzw. Angelika DILLINGER.



# Die Nation fährt Rad

## (Was passiert bei einer Alkoholisierung?)

**H**erlich wenn man erlebt, was sich rund um das Radfahren tut. Nicht nur der Jugend ist dieser Sport vorbehalten, auch ältere Generationen steigen immer mehr, dank der e-Bike Technologie, auf das Fahrrad. Wien ist österreichweit im urbanen Bereich Vorreiter bei dem Thema Rad und Radwege, aber auch in den ländlichen Regionen gewinnt das Radfahren immer mehr an Bedeutung. Wie auch in anderen Sportarten, sind beim Radfahren viele Anforderungen zu beachten. Es gibt eine Reihe an Punkten, denkt man nur an gesetzliche Bestimmungen, die zu beachten sind. Da ich für das Thema Sucht- und Gewaltprävention zuständig zeichne, möchte ich den Paragraphen § 5/1 der Straßenverkehrsordnung (StVO) thematisieren. Fallweise kann schon mal mehr Alkohol getrunken werden als man verträgt, auch wird manchmal sehr leichtfertig mit dem Konsum von Alkohol und dem darauffolgenden Lenken eines Fahrrades umgegangen. Daher hierzu einige Infos und ein Bericht zu einer Amtshandlung mit einem alkoholisierten Radfahrer.

### Zitat aus der Straßenverkehrsordnung (StVO):

„§ 5(1) Wer sich in einem durch Alkohol oder Suchtgift beeinträchtigten Zustand befindet, darf ein **Fahrzeug** weder lenken noch in Betrieb nehmen.“

Immer wieder gibt es da und dort Behauptungen, dass ein Fahrrad kein Kfz (Kraftfahrzeug) sei. **Das ist richtig!** Deshalb spricht der Gesetzgeber ganz klar von einem **Fahrzeug** und somit ist das Fahrrad (oder elektrisch angetriebenes Fahrrad), bzw. das Lenken eines Fahrrades ebenso im oben angeführten Gesetzestext festgehalten und widrigenfalls strafbar.

### Alkoholbestimmung beim Lenken eines Fahrrades:

Ab 0,8 Promille (0,4 mg/l Atemalkoholluft) beträgt der Strafrahmen € 800.- bis € 3.700.-;  
Ab 1,2 Promille (0,6 mg/l Atemalkoholluft) beträgt der Strafrahmen € 1.200.- bis € 4.400.-;  
Ab 1,6 Promille (0,8 mg/l Atemalkoholluft) beträgt der Strafrahmen € 1.600.- bis € 5.900.-;  
Bei Verweigerung beträgt der Strafrahmen € 1.600.- bis € 5.900.-;  
Wer in einem durch Drogen beeinträchtigten Zustand Fahrrad fährt, muss mit einer Strafe zwischen € 800.- und € 3.700.- rechnen.

Der Führerschein kann bei mangelnder Verkehrszuverlässigkeit nachträglich von der Behörde eingezogen werden. Alkoholisierter Radfahrer kann als ein Indiz für mangelnde Verkehrszulässigkeit gewertet werden.

### Folgendes trug sich auf Wiens Straßen zu:

Ein unbescholtener, 35-jähriger Mann fuhr im September mit seinem Fahrrad zu einem Freund. Es wurden ihm ein Glas Bier (0,5l), in weiterer Folge des gemütlichen Abends noch ein weiteres Bier und zum Abschluss ein oder höchstens zwei hochprozentige Getränke angeboten. Um den Gastgeber nicht zu beleidigen, wurden diese Getränke von dem betreffenden Radfahrer auch konsumiert. Der sportliche Radfahrer fuhr dann gegen 01:00 Uhr mit dem Fahrrad nach Hause. Er fühlte sich gut, die zu bewältigende Wegstrecke betrug ca. 5 km, also kein Drama. Da der Abend sehr fröhlich war und die gute Laune auch auf den 35-jährigen übersprang (positive Wirkung des konsumierten Alkohols), fuhr er das Fahrrad über eine kleine Strecke in freihändigem Stil. Da wurde er bereits von einer Polizeistreife beobachtet und nach ordnungsgemäßer Anhaltung zum Alko-Test gebeten. Alles verlief so wie es sich gehört, bereitwilliger Radfahrer und freundliche Polizisten.

### Fazit:

Festgelegtes Strafausmaß in diesem Fall € 1.200.-, der Führerschein wurde nicht eingezogen, da der Tatablauf und die Amtshandlung keine Hinweise auf mangelnde Verkehrszuverlässigkeit aufwiesen.

Um einen Abend schön ausklingen zu lassen, sollte man das Fahrrad absperren und nach Hause gehen oder Öffis bzw. Taxi in Anspruch nehmen, „es macht sich bezahlt“!

Walter SCHIMPF

**Wien gibt Kraft.**

Wir wünschen einen schönen und vorallem erholsamen Sommer.

#WienerWeg

Entgeltliche Einschaltung; Foto: Markus Sibrawa

**SPÖ**  
DIE WIENPARTEI.



# Spezielle Angebote für Mitglieder der Polizeisportvereinigung Wien

DAS DIGITAL BANKING MIT DEM EXTRA

## MEINE VIDEOBERATUNG

SO FLEXIBEL WIE SIE:  
PERSONLICHE BERATUNG  
IMMER & ÜBERALL

Wir machen den Unterschied.

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien

Raiffeisen Wien  
Meine Stadtbank

raiffeisenbank.at/videoberatung

## Mit Sicherheit bestens beraten.

**Sandra Steindl**

+43 50 350 - 22460

s.steindl@wienerstaedtische.at

Kundenservicestelle 1210 Wien, Am Spitz 10 (Eingang Schwaigergasse)

**WIENER STÄDTISCHE**

VIENNA INSURANCE GROUP



Das Reisebüro Ihres Vertrauens

1070 Wien, Neubaugasse 12

Tel.: 050 884 212-0, e-mail: wien7@tui.at

Fragen Sie im Sekretariat nach den aktuellen Angeboten!

GLEICH URLAUB  
SICHERN



ALPINE LUXURY HOTEL,  
GOURMET & SPA



**HOTEL POST**

Lermoos • Zugspitze  
★★★★★  
Superior

[www.post-lermoos.at](http://www.post-lermoos.at)

SONDERKONDITIONEN FÜR PSV-MITGLIEDER

HOTEL POST\*\*\*\*\* & POSTSCHLÖSSL\*\*\*\*  
Angelika & Franz Dengg, Kirchplatz 6, 6631 Lermoos, Tirol, Austria  
Telefon +43 5673 2281-0, [welcome@post-lermoos.at](mailto:welcome@post-lermoos.at)

# Rennradtrainingslager Mallorca 2022 - „Code Waschtrommel“



Über 300 Sonnentage pro Jahr bietet die Insel Mallorca in allen Hochglanzprospekten an ..

So war es jedenfalls vor der Pandemie.

In 2 Märzwochen hat ein langjähriger Verehrer der aparten Baleareninsel bei seinen zahlreichen Radausfahrten, an **einem** einzigen Tag tatsächlich Schatten geworfen. Der frische Rest war gespickt mit Wolken, Wind und Regen. Den in der folgenden Woche hoffnungsvoll anreisenden Radjüngern d. PSV Wien, also jünger trifft nicht ganz, bot das unfreundliche Wetter einen ganzen halben Tag mit verschämt zaghafter Sonneneinstrahlung.

Vor Genuss desselben ist es notwendig am Flughafen in Palma zu landen. Es durften auch alle anstandslos das Einreiseprozedere erledigen, bis auf meine Wenigkeit. Mir wurde freundlich, aber auch sehr bestimmt vom Bodenpersonal mitgeteilt, dass ich der jetzt so und so viele Einreisende sei und

per Zufallsgenerator die Chance auf einen kostenlosen Antigentest erhalten würde. Einwände und Vorbehalte meinerseits schufen offensichtlich keine ausreichende Diskussionsbasis und schon fand das beliebte Wattestäbchen den Weg in Josefs Nasenlöcher. Ab diesem Moment wurde ich in Spanien nur mehr mit dem Vornamen angesprochen, ich vermute als Kompensation für die Unannehmlichkeiten, oder war es die, durch die durchaus zartfühlende Höhlenforschung, bereits bestehende Intimität?

Mit halbstündiger Verspätung trafen meine beste Ehefrau und ich beim Gepäcksförderband unseren lieben Freund Hans, der bereits etwas unruhig auf seinen Koffer wartete. Dieser unbeliebte Zustand sollte noch 2 Tage andauern. Der Grund war bald eruiert. Hans, ein Freund der schnellen Pannenhilfe, hätte gerne zusätzlich zum Radgewand **2 CO<sup>2</sup> Patronen** im Koffer mit nach Mallorca geschickt, was ein aufmerksamer Kollege

der Gepäckkontrolle in Wien zu verhindern wusste. Die Laune besserte sich durch dieses Wissen nur bedingt, und mit leichter Verspätung wurde ebenso leicht grantelnd der Bus nach Playa de Muro bestiegen, wo ja noch Einiges an Radbekleidung, Schuhen etc. zu besorgen war.

Der offensichtlichen Trostlosigkeit zum Trotz widmeten sich am nächsten Tag knapp 2 Dutzend verbliebene Radfanatiker der täglichen Aufgabe, jenes Zeitfenster zu erraten, in dem der Wasserhahn kurzzeitig abgedreht wurde, ein Unterfangen, welches speziell durch die Zuhilfenahme von etwa 10 Wetter Apps, die wiederum 10 verschiedene Wetterversionen für **dieselbe** Insel anboten, zur Lotterie für Hoffnungslose geriet. Die Frage war nicht, wer es überhaupt schaffte, trockenen Rades die Zweiradgarage zu erreichen, sondern nur in welchem Waschgang man durch die Insel kurbelte. Selbst der ausgesprochen zähe Sektionsleiter war



Fortsetzung Seite 20 ➔



# Lern, dass du jetzt alle Chancen hast!

Wo immer es beruflich hingehet, wir sind der professionelle Partner bei allen Aus- und Weiterbildungsfragen. Wir haben mit über 3.000 Kursen das richtige Angebot, um Sie weiter zu entwickeln!

Kursbuch gratis anfordern unter [wifwien.at/kursbuchbestellen](http://wifwien.at/kursbuchbestellen).

Online suchen und buchen unter [wifwien.at](http://wifwien.at).

WIFI. Wissen Ist Für Immer.

dress up your car

[schützen]

!!!

!!!

!!!

werben

stylen

ebinger.co.at

**EBINGER**

Georg Ebinger Gesellschaft m.b.H. | Eitnergasse 4, 1230 Wien, Austria  
 Telefon: (+43 1) 865 79 81-0, Mail: [office@ebinger.co.at](mailto:office@ebinger.co.at), Web: [ebinger.co.at](http://ebinger.co.at)



gezwungen, jeden Tag aufs Neue die mit Rost überzogene Fahrradkette in Augenschein zu nehmen und abzuwägen, ob eine Ölung überhaupt Sinn machte. Man kam zum Schluss, dass selbst bestes spanisches Olivenöl bei diesen Regenmengen an seine physikalischen Grenzen stoßen wird, und überließ die Ketten und andere beweglichen Teile ihrem Schicksal. Der Radvermieter Hürzeler wird's vielleicht wissen, wie viele Kilometer die geplagten Radkomponenten noch überlebten.

War es, weil der Urlaub schon bezahlt war, oder man die eingeplanten Kilometer nicht kampflos hergeben wollte, durfte man sich vor den eingeschworenen Radlern keine Blöße geben, war man selbst einer der Härtesten unter der nicht wahrnehmbaren Sonne, ganz genau wird man es nie wissen, warum die zähen Pedaleure jeden Tag aufs Neue dem missgelaunten Wettergott die Stirn boten, und leicht genervt um einige Stunden Wärme flehten.

Völlig ungeachtet aller Widrigkeiten durfte ich als Vierteljahrhundert-Mallorca-abstinenzler schon am ersten Tag mit der „schnellen Truppe“ eine Attacke auf Inselstraßen und Muskulatur starten.

Auf Grund der jahrzehntelang aufgebauten Ortskenntnisse unseres Trainers Karl war es für uns ein Leichtes, die meisten der zahllosen Kreisverkehre mit Geschwindigkeit und Bravour in die sorgsam geplante Richtung zu verlassen. Nur selten boten die mit Leidenschaft vorgetragene Richtungsänderungen und anvisierten Zielorte des Trainers Diskussionsstoff. War es, dass ein Lieblingslokal bei ansichtig werden unserer Truppe überraschend geschlossen gehalten wurde, hatte man in der Hitze des Gefechts eine unübersichtliche Kreuzung falsch interpretiert, ganz selten wurde die Autorität in Frage gestellt, war der Großteil doch ortsunkundig und zur eigenständigen Rückkehr ins Quartier nicht fähig. Die bei



solchen Ausfahrten unvermeidliche Kritik hielt sich in engen Grenzen, der Trainer hat sich als Ortskundiger seine Lorbeeren redlich verdient, jede Möglichkeit der Aufnahme von Nahrung und Getränken zur Vermeidung des gefürchteten Hungerastes wurde genutzt, keine leichtfertig vergeben.

Bildeten zu Beginn noch 9 Radler die Speed Gruppe, so dezimierte sich die Anzahl auf Grund von Erkrankung, sozialen Verpflichtungen und muskulären Verspannungen, manche argwöhnten, dass die immer sehr ambitionierten, sportlich und landschaftlich wertvollen Zielvorgaben des Sektionsleiters, was Distanz und Intensität betrifft, gruppenspezifisch wirksam wurden. Mit Sicherheit waren es bereits fest verankerte, ambitionierte Saisonziele, die aus einer gemächlichen Ausfahrt mit viel sozialem Unterhaltungswert und freundlichem Plauschercharakter, oft fast ansatzlos heftige Trainingseinheiten in anaeroben Bereichen machten. So wie jedes Jahr, ließ ich mir sagen.

Zusammenfassend: Es wurde mit unglaublicher Ausdauer und Leidenschaft in die Kurbeln getreten.

Neue alte Talente drängten sich durch Leistung auf, die Generation 60+ eroberte die iberische Insel mit 1000 Radkilometern, ebenso wie den Bike Point, der sogar zum

Stützpunkt geadelt wurde, da zum wiederholten Male diverse vitamin- und mineralstoffreiche Grundnahrungsmittel und Getränke das tägliche Überleben sicherten.

Unseren Reiseführern, Organisatoren, Ansprechpartnern, Trostspendern Toni und Irmi sei besonders gedankt, für all Ihre Mühen und Anstrengungen, um uns den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen. Trotzdem musste ein Teil des Kadets, man munkelt auf Grund zu wenig erbrachter Leistung auf diversen Gebieten, das Trainingslager nach einer Woche wieder verlassen. Die Auslese Kriterien des Leistungskaders der Radsektion der PSV-Wien sind bekanntermaßen beinhart, um nicht zu sagen brutal. Aber ab einem gewissen Alter, können nur die Besten der Besten im Spezialtrainingslager Mallorca mit dabei sein.

Ich bin sicher, dass alle, die das Camp vorzeitig verlassen mussten, bereits für nächstes Jahr noch mehr trainieren werden, um einen der begehrten Plätze an der hoffentlich immer scheinenden Sonne zu erhalten.

Es darf noch leicht beleidigt vermerkt werden, dass sich nach Abflug der 1-wöchigen Teilnehmer, das Wetter sofort drastisch besserte und keine Wünsche mehr offenließ.

Sepp FISCHER





# HAZET

## HAZET Bauunternehmung GmbH 1230 Wien, Oberlaaer Straße 276

Jetzt  
per Video

Medical  
Excellence  
Austria



Privatklinik  
Döbling



## Physiotherapie & Sportphysiotherapie an der Privatklinik Döbling

Das Team des Instituts für Physikalische Medizin der Privatklinik Döbling ist Ihr kompetenter Partner zur Erhaltung und Wiedererlangung körperlicher Leistungsfähigkeit.

Im Akutfall, präventiv und bei chronischen Indikationen!

### Therapieangebot

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Sehnenerkrankungen
- Reha nach orthopädischen Eingriffen
- Sportphysiotherapie
- Sportrehabilitation
- Sportspezifisches Training, Planerstellung

### Vorteile

- Auch ohne Zuweisung möglich
- Rasche & flexible Termine
- Kurze Wartezeiten
- Erfahrenes Team
- Großes Netzwerk an Spezialisten
- Refundierungsmöglichkeiten durch die Kasse

**Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation** • Heiligenstädter Straße 46-48 • 1190 Wien, Austria  
T: +43 1 360 66-7710 • M: physmed@pkd.at • www.pkd.at • Eingang vis à vis der Privatklinik Döbling, Ebene 1

Ein Unternehmen der PremiQaMed Group

# Medaillenregen für Altmeister und „Jungspund“ beim Zeitfahren und am Berg



**G**epflanzt wurden die späteren Ergebnisse schon im Trainingslager der Rennradsektion auf Mallorca. Manche können ein so gemütliches Trainingslager nicht einfach ein organisiertes Zusammentreffen zu Trainingszwecken sein lassen, sondern haben das dringende Bedürfnis, vielfältigste Rennsituationen realitätsnah simulieren zu müssen.

Man will ja keine Namen nennen, die üblichen Verdächtigen sind Insidern aber bestens bekannt.

Gab es doch gute Gründe, wie das nur 3 Wochen nach Mallorca stattfindende erste wichtige Lizenzrennen des ÖRV, die Österreichischen Meisterschaften im Parzeitfahren in Mörbisch.

Das bis dato erfolgreichste aktive Sektionsmitglied, und vielfach ausgezeichnete Altmeister und gleichzeitig langjähriger Boss der Radsektion, Herbert Ebermann und sein wesentlich jüngerer Mitstreiter Josef Fischer kamen überein, dieses Parzeitfahren in der Klasse 60+, (keine Obergrenze) gemeinsam zu bestreiten.

Was sich nach einem gemütlichen Pensionistentreffen anhört, entpuppte sich als ein 26 km langes, am Rande des Neusiedlersees platziertes Rennen, mit knackigen Steigungen, lauschigen Weingärten und achtlos in der Landschaft verteilten 90 Grad Kurven nach 65 km/h Abfahrten, was auch einige (jüngere) Teilnehmer zum abrupten Verlassen der befestigten Straße veranlasste.

Trotz der am Straßenrand bereits „rad“los verteilt liegenden Gegner, gab es nicht einmal auch nur den Anflug von zögerlichem Verhalten auf den Zeitfahrmaschinen, mit Begeisterung und abwechselnder Windschattenspende flogen wir förmlich, nicht so kopflos wie die Jungen, aber doch mit einem gerüttelten Maß an gesunder Aggressivität, zwischen den Rebstöcken beherzt navigierend, dem Ziel entgegen.

## Der Lohn:

Bronzemedailles für den 3. Platz bei den Wr. Landesmeisterschaften, sowie der 5. Platz bei den Österreichischen Meisterschaften.

Da Erfolg eben beflügelt, gab es kein

Halten mehr. Schon stand das nächste Einzelzeitfahren im Rahmen des Thermenregion Cups, ebenfalls zwischen Weingärten, aber mit anderen Rebsorten, in Tattendorf auf dem Programm.

## Ausbeute:

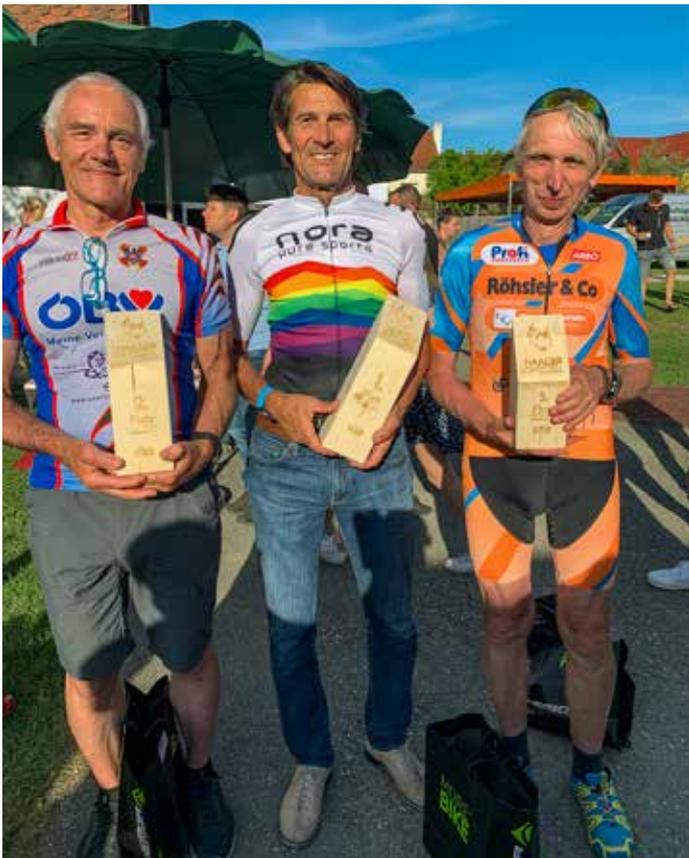
Der 2. Platz für Jungspund Fischer und der 3. Platz für Herbert.

Der Vollständigkeit halber muss erwähnt werden, dass im Gegensatz zu den 5 Jahresprüfungen bei den ÖRV Lizenzrennen, bei den Zeitfahrcups eine Differenzierung der Altersklassen nur in Zehnersprüfungen erfolgt.

Eine Woche später ein 2. Platz für Fischer Sepp in Unterwaltersdorf. (Herbert war verhindert)

Das 3. Zeitfahren, diesmal ohne jeglichen Weinbezug, aber mit viel Wald- und Forstwirtschaft, fand in Klausenleopoldsdorf, im Bereich des Schöpfels statt, was wiederum einige Höhenmeter mehr erklärt.

Fischer konnte das erste Mal den Sieg einfahren, nahm Gratulationen dankend an und sonnte sich im ungewohnten Glanze,



Herbert erreichte den 3. Platz.

Dermaßen motiviert und auftrainiert, reisten wir nach nur einem Ruhetag am 15. Mai nach Stadt Haag, dort wiederum, da im Mostviertel gelegen, drehte sich auch tatsächlich alles um Most, an diesem Sonntag aber auch ums Zeitfahren und die Ermittlung der österreichischen Staatsmeister in dieser Disziplin.

Über 300 Starter stellten sich dem 22 km langen, kurvig anspruchsvollen Kurs. Herbert musste auf Grund seines Alters in der Klasse Masters V antreten, der junge Sepp durfte eine ganze Klasse darunter, bei den Masters IV starten.

Und Herbert zeigte den Wind gegerbten, teils hainbuchenen Gegnern, wo der „Bartl“ tatsächlich den Most holt. Österreichischer Vizestaatsmeister und Wiener Landesmeister waren seine verdiente Ausbeute.

Sepp legte sich mit mindestens 2 Europameistern und ähnlich unangenehmen Zeitgenossen an, welche schon länger die Altersklasse 60-65 tyrannisierten. Durch diese Brille betrachtet war dann der 6. Gesamtrang, beim erstmaligen Antreten bei den Lizenzfahrern, doch ein Erfolg. Bei den gleichzeitig ausgetragenen Wiener Landesmeisterschaften baumelte mit dieser Leistung sogar eine Bronzemedaille um den Hals.

Beim kurzen, aber knackigen Anstieg des Einzelzeitfahrens d. RC Mödling von Grub nach Hochrotherd über 8 km, stellte der vielfache Staatsmeister am Berg Gerald Leutgeb die alte Rangordnung wieder her und verwies Fischer auf den 2. Platz, Herbert wurde Vierter.

Da in Haushalt und Garten gerade keine Arbeiten anstanden, fuhren wir gleich am nächsten Tag hoffnungsvoll ins idyllische Mürztal, um in Kindberg die Staatsmeisterschaften im Bergrennen über 9 km und 600 Höhenmetern, mit unserer Anwesenheit zu bereichern.

Dieses sauschwere Rennen veranlasste Herbert dazu, Sepp im internen Sektionsduell in die Schranken zu weisen, zu panieren, wie man so sagt. Hatte er sich bis Kilometer 6 noch nobel zurückgehalten, setzte sich danach der zuverlässige Diesel auf den letzten Kilometern durch, und eroberte damit auch die Bronzemedaille bei den Staatsmeisterschaften und den Wr. Landesmeisterschaften.

Da für Sepp doch noch die Silbermedaille bei d. Wr. Landesmeisterschaften abfiel, hielt sich der Schmerz der Niederlage in Grenzen und verhinderte eine mittelschwere Tretkurbeldepression.

## Bilanz: 8 x Edelmetall anno 2022

### Herbert & Sepp:

Bronzemedailles im Parzeitfahren bei den Wr. Landesmeisterschaften

### Herbert:

Vizestaatsmeister und Wr. Landesmeister im Einzelzeitfahren

Bronzemedaille bei den Staatsmeisterschaften – Berg

Bronzemedaille bei den Wr. Landesmeisterschaften – Berg

### Sepp:

Bronzemedaille im Einzelzeitfahren d. Wr. Landesmeisterschaften

Wr. Landesvizemeister am Berg

### PS:

Im Gegensatz zu einigen zwangsweise kommandierten Rennen und der subtilen in Aussichtstellung nicht näher erläuterten, vermutlich disziplinärer Folgen, bei nicht ordnungsgemäßer Ausführung angeordneter Trainingseinheiten oder fahrradtechnischer Umsetzungen (Tieferlegung des Aufliegers, Anbringung von Zusatzgewichten zur sicheren Erreichung des Mindestgewichtes von 6,8 kg, etc.) erfolgte die Verfassung dieses Berichtes völlig freiwillig auf unglaublich objektiver Basis.

Sepp FISCHER



# Fitness Boxen – Boxen ohne blaues Auge

Fitness Boxen ist ein Ganzkörper-Workout



**D**ie Boxer benötigen Kraft, um den Sandsack zu attackieren und Ausdauer, um den Körper länger belasten zu können. Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit werden beim Seilspringen oder beim Schlagtraining verbessert. Und seien wir uns ehrlich wer wünscht sich nicht ab und zu einen Sandsack oder eine Pratte. Um mal ordentlich dagegen zu schlagen um den Stress oder kleine Aggressionen los zu werden. Also steigert Fitness Boxen neben der körperlichen Fitness auch das psychische Wohlbefinden und hilft gleichzeitig den Alltagsstress abzubauen.

Wir werden uns ab jetzt immer mit einer Technik aus dem Box- bzw. Fitnessbereich beschäftigen und diese genauer „unter die Lupe“ nehmen.

## Technik im Detail – „Der Aufwärtshaken oder Uppercut“

Ein Aufwärtshaken, im Boxsport Uppercut (v. engl.: upper- ober-; cut Hieb, Schnitt) genannt, ist ein Schlag, welcher als Ziel meist das Kinn des Gegners hat und daher im Volksmund auch als Kinnhaken bekannt ist.

Ein Aufwärtshaken wird am besten aus kurzer Distanz ausgeführt, da mit zunehmender Entfernung zum Gegner die Gefahr steigt, diesen zu verfehlen. Ein Uppercut hat die größte Wirkung, wenn er das Kinn des Gegners trifft, doch auch Oberkörper, Nase und Augen sind typische Ziele. Er gehört damit zu den Infight-Techniken.

Fast immer geht es bei Uppercuts um die Schlaghand.

Der Uppercut wird von der Nabelgegend aus in eine Aufwärtsbewegung geführt, wodurch die Form eines Hakens entsteht, bevor



die Faust das Gesicht oder den Körper des Gegners trifft. Andere Varianten, z.B. im Muay Thai, werden nicht von der Magengegend aus geschlagen.

Stattdessen fällt die betreffende Faust aus der Deckung nur so weit ab, wie es nötig ist, um ausreichend Schwung zu holen. Die Faust bis zum Magen herunter zuziehen verlängert Weg und Dauer der Ausführung und damit die Chancen des Gegners, die Absicht zu erkennen und die geöffnete Deckung seinerseits zu einem Schlag zu nutzen.

**Probier's doch mal im Training aus! Viel Spaß wünscht das PSV Fitboxteam!**

## WANN + WO?

In Zeiten von Corona leider nicht immer genau zu sagen. Prinzipiell aber:

- Jeden Dienstag ab 19.15 Uhr in der PSV-Sportanlage Kaisermühlen
- Zusätzlich jeden Donnerstag um 19.00 Uhr in Wien 22 Anton Sattler Gasse 93

Alle Details und Info's immer aktuell unter [www.fitboxen.at](http://www.fitboxen.at) | [info@fitboxen.at](mailto:info@fitboxen.at) | 0699/110-92-768 (Georg Kaipl)

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Bitte Sportbekleidung und ausreichend zu trinken mitnehmen. Wenn du eigene Boxhandschuhe hast, kannst du die natürlich gern verwenden, ansonsten kannst du dir für das Probetraining natürlich auch welche ausborgen.

Ausrüstung für ein regelmäßiges Training kann auch gerne über uns zu vergünstigten Preisen bezogen werde. Info's dazu im Training.

Die Teilnahme am regulären Training ist ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich, Voraussetzung ist lediglich die Mitgliedschaft beim PSV WIEN.

Georg KAIPL

## Nachruf

# Hr. Bezirksinspektor i.R. Johann Bacher

In tiefer Trauer geben wir bekannt, dass Johann Bacher am 4. April 2022 im 96. Lebensjahr leider von uns gegangen ist. Unsere besondere Anteilnahme gilt seinen Kindern, Enkeln und Urenkeln.

Johann Bacher war in der Tischtennis Szene in Österreich 80 Jahre lang aktiv und prägte mit seiner motivierenden und respektvollen Art und Weise viele Tischtennis-Generationen. Über seine Erfolge als aktiver Spieler ist sehr wenig bekannt, er sprach sehr selten darüber und wenn, tat er dies stets mit Bescheidenheit.

Johann Bacher ist für viele als die Persönlichkeit der Polizei Sportvereinigung Wien, Sektion Tischtennis, bekannt. Er war seit der Gründung vor ca. 75 Jahren Mitglied der Sektion und arbeitete bis vor kurzem noch als Funktionär und Berater im Verein mit.

Johann Bacher war als Trainer, Betreuer und Funktionär in Wien, Österreich und auch international sehr erfolgreich.

Vor allem in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts war er für etliche Einzel- und Doppelstaatsmeistertitel in der Allgemeinen Klasse und Jugend als Trainer verantwortlich. Mit den Damen des PSV Wien feierte er zwischen 1963 und 1975 11 Mannschaftsmeistertitel in der obersten Liga Österreichs.

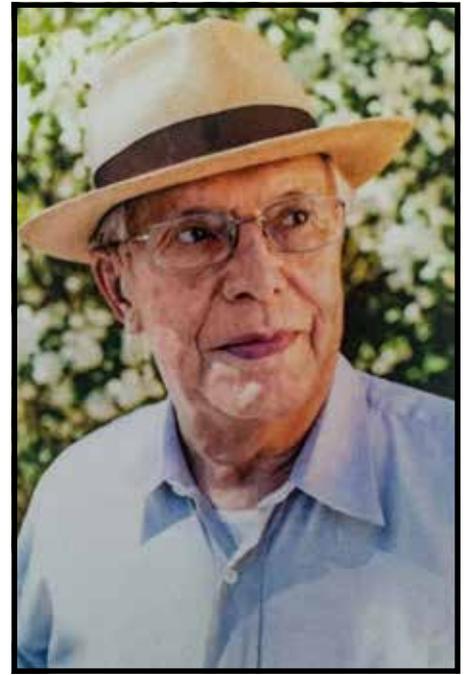
Der Polizei SV Wien, Sektion Tischtennis, war in den 70er und 80er Jahren einer der erfolgreichsten Tischtennisvereine Österreichs. Der Hauptgrund dafür war die pebble und aufopfernde Arbeit von Johann

Bacher als Trainer des Nachwuchses und der Allg. Klasse. Das Fundament für die ebenfalls erfolgreiche Zeit der Sektion in den 90er Jahren hatte Johann Bacher somit gebildet. Über mehrere Generationen hinweg brachte er erfolgreiche Spieler auf Landesebene und nationaler Ebene für die Sektion heraus.

Johann Bacher war ebenfalls im Vorstand des Wiener Tischtennisverbandes und im Nachwuchsausschuss tätig.

Die Motivation für all diese Tätigkeiten schöpfte er aus der Kraft, die ihm seine Frau, Kinder, Enkelkinder und Urenkel verliehen. Seine Familie und die Freundschaft zu Tischtenniskollegen war ihm sehr wichtig. Er hegte und pflegte diese Kontakte sehr genau, auch wenn diese nicht mehr unmittelbar in seiner Umgebung lebten. Johann Bacher liebte es, sich mit ruhigen Hobbies wie dem Briefmarkensammeln und der Ahnenforschung zu beschäftigen. Für die Ahnenforschung reiste er oft in andere Länder, um auch die Personen aus dem Familienstammbaum persönlich kennenzulernen.

Johann Bacher war noch bis 2015 als Betreuer, Trainer und Funktionär in der Sektion tätig. Er leitete bis zuletzt die Geschicke des Vereins im Hintergrund und stand zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Verfügung. Bei allen – manchmal doch intensiven – Diskussionen wusste man immer, dass die Sportart Tischtennis und der Verein sein vorrangiges Ziel waren.



Mit Johann Bacher ist ein Mensch von uns gegangen, zu dem jeder, der ihn selbst näher kennengelernt hat, aufgesehen und von ihm gelernt hat, anderen mit Respekt und Toleranz zu begegnen. Er ist für viele ein Typ Mensch gewesen, den man bildlich gesprochen auf seiner Schulter sitzen hat und sich überlegt, wie wohl er das Problem in der jeweiligen Situation lösen würde.

Für die Polizei SV Sektion Tischtennis  
Harald Schicht, Alexander Brezina,  
Tina Cruz, Ernst Karner

**fida**  
Fida & Schüch

*Ihr Partner in Sachen Healthcare Logistik*

- 📍 Homecare, Reha & Krankenhaus Logistik ist unser Metier
- 📍 Gefahrguttransporte mit höchstem Sicherheitsniveau
- 📍 24 Stunden Overnight Expressservice inkl. Sendungsverfolgung

www.fida.at

office@fida.at



*Wir freuen uns auf Ihre Anfrage*

+43 1 480 30 60



# Spielsaison 2021/2022

**D**ie vergangene Spielsaison fand wieder unter pandemiebedingten Schwierigkeiten statt. Die zwei Mannschaften von Polizei-Wien schlugen sich dabei recht tapfer. In der C-Liga konnte der Meistertitel geholt werden! Zwar hatten wir – wegen Corona – ein Spiel mehr als der Verfolger Verbund, die Aufstiegsberechtigung ist uns aber trotzdem zugestanden worden. Zu danken haben wir das aber hauptsächlich unserem Meisterspieler Radoslaw Gajek, der unter den Top 10 in Österreich liegt und alle Partien am Spitzentisch gewann.

Unsere Mannschaft der 3. Klasse erreichte fast „das Stockerl“, aber nur die Mannschaft von Team Wien zog richtig davon.

In der letzten Runde der C-Liga habe ich mit den schwarzen Steinen gegen Peter Hlinka gespielt. Wer das ist, ist mir erst danach klar geworden: Peter Hlinka ist Fußballprofi und hat unter anderem 4 Jahre bei Rapid gespielt. Jetzt ist er Trainer in der Slowakei. Peter Hlinka hat es aber auch verstanden, durch seine kämpferische Art den „Rapidgeist“ aufs Schachbrett zu bringen. Es entwickelte sich ein wildes Gefecht, das natürlich nicht frei von Fehlern war.

Zur Notation: K=König, D=Dame, L=Läufer, S=Springer, T=Turm. 0-0 ist die Rochade. 0-0-0 ist die große Rochade. Hinter der Figurenbezeichnung finden sich die Feldkoordinaten des Schachbrettes. Ein Zug ohne Figurenbezeichnung ist ein Bauernzug. x bedeutet das Schlagen einer anderen Figur. Ein + bedeutet ein Schachgebot.

**Weiß:**  
**Peter Hlinka (KSV) – Schwarz: Günther Pingitzer (Polizei Wien)**

6. April 2022, Kultur- und Sportverein, Rustenschacher Allee 3 - 5

1. Sf3 – c5 | 2. c4 – Sc6 | 3. g3 – g6 | 4. Lg2 – Lg7 | 5. d3 – e6 | 6. 0-0 – Sge7 | 7. Sc3 – 0-0 | 8. a3 – d5 | 9. Dc2 – d4

In diesem geschlossenen Eröffnungssystem bin ich als Nachziehender nicht nur gut heraus gekommen, sondern konnte auch schon eini- gen Raumvorteil erzielen.

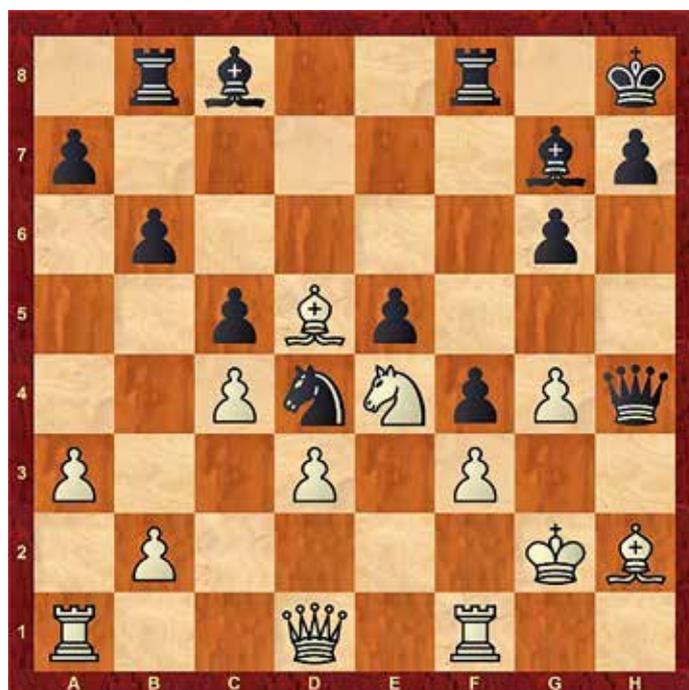
10. Se4 – b6 | 11. e3 – Sf5 | 12. g4 – Sh4 | 13. SxS – DxS | 14. h3 – Tb8 | 15. exd4 – Sxd4 | 16. Dd1 – Dd8

Der scheinbare Angriff am Königsflügel lässt sich nicht gut fortsetzen und es droht auch Lg5 und Sd6.

17. Lf4 – e5 | 18. Lg3 – f5 | 19. Sc3 – f4 | 20. Ld5+ – Kh8 | 21. Lh2 – Dh4 | 22. f3 – Dxh3 | 23. Se4 – Dh4 | 24. Kg2 – (Diagrammstellung)

## 24. ... - Lxg4

Bei diesem „Rapid-Zug“ meinerseits nickte der aus Sri Lanka stammende Jayakumar Somasundram zustimmend, der auch in unserer Mannschaft spielt, und, mit seiner Partie schon fertig, zusah. „Sumsi“ ist selber ein bedingungsloser Angriffsspieler. Wenn man dem gegnerischen König zusetzen kann, soll man es natürlich tun. Und vielleicht passiert dem Gegner, unter Druck gesetzt, zusätzlich noch ein



Fehler. Allerdings wäre 24. ... - Sxf3 besser gewesen, was gleich einen weiteren Bauern gewonnen hätte.

25. fxg4 – f3+ | 26. Kh1 – Se2 | 27. Txf3 – ... Dame e1 bringt nichts, weil mit Dxd4 noch ein Bauer gewonnen wird. 27. ... TxT | 28. DxS – Tb8 | 29. Dg2 – ... Der einzige Zug, aber Peter braucht eine Viertelstunde dafür und verliert wertvolle Bedenkzeit. Für die ganze Partie hat man etwas über 2 Stunden Zeit, die mit einer Schachuhr gemessen wird.

29. ... - T3f4 | 30. Le6 – Te8 | 31. Ld7 – Td8 | 32. Le6 – Txd3 | 33. Kg1 – Tff3 | 34. Sd6 – De7 Gleich den Springer mit dem Turm wegnehmen geht nicht, weil Weiß Dxf3 spielt und nach Txe6 bin ich dem Schach auf a8 schutzlos ausgesetzt. Besser wäre aber 34. ... - e4 gewesen, der schwarze Läufer „erwacht“ und schaltet sich entscheidend in den Angriff ein. Vor dem Schachgebot braucht man sich nicht zu fürchten, weil der Turm den Springer einfach wegnimmt und der Läufer auf d4 Schach gibt und Weiß hat keine Verteidigung mehr.

35. Sf7+ - Txf7 | 36. LxT – DxL | 37. Da8+ - Dg8 | 38. Dxa7 – Dd8 | 39. Df7 – Td1+ | 40. TxT – DxT+ | 41. Kg2? – Jetzt kann ich diesen wichtigen Bauern auf g4 sofort mit Schachgebot schlagen, nach z.B. 41. Kf2 – Dc2+ | 42. Kg3 – h6 hätte das Spiel noch länger gedauert und es wäre die Frage gewesen, ob Schwarz dann überhaupt noch gewonnen hätte, aber ich stand etwas besser.

41. ... - Dxd4+ | 42. Lg3 – h5 | 43. De7 – g5 | 44. b3 – h4 | 45. De8+ - Kh7 | 46. aufgegeben 0:1.

Wer bei uns mitspielen möchte, ist herzlich willkommen.

Günther PINGITZER



# Corona-Krise zwingt uns in die Knie!

**A**bgebrochene Meisterschaft, geschlossene Trainingsstätten, fehlender Kontakt zu Mannschaftskollegen: Die Corona-Krise hat auch diese Saison den Sportalltag auf den Kopf gestellt.

Um überhaupt noch eine spielfähige Mannschaft an den Start bringen zu können, hatten wir uns zu Beginn der letzten Saison dazu entschlossen mit einem neuen Partner, den EHC Vindobona PRAETORIANS, als SPIELGEMEINSCHAFT an der

EA2L teilzunehmen.

Leider hat das mit viel Vorfreude und Elan gestartete Projekt nicht die Ziellinie erreicht. Nach nur einem Spiel musste der Wettkampf- und Trainingsbetrieb wieder eingestellt werden. Lockerungsschritte gegen Ende der Saison machten zumindest gemeinsame Trainingseinheiten wieder möglich.

Für die Vereine war dies eine sehr unangenehme und schwierige Situation. Beim Versuch unter diesen Voraussetzungen die

Motivation und die Freude am Eishockeysport hochzuhalten, sind wir an unsere Grenzen gestoßen.

Auf Grund der derzeitigen Kaderstärke steht ein Zurückziehen der Nennung für die kommende Meisterschaft im Raum.

Um den Weiterverbleib in der Liga zu gewährleisten, benötigen wir dringend neue Spieler.

Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme unter [icetigers@wehv.at](mailto:icetigers@wehv.at).



# Polizei-Eishockeyteam holt erstmal Medaille bei der Weltmeisterschaft

**S**tarke Leistung des österreichischen Teams beim Ice Hockey World Police Cup 2022 in PRAG.

<http://www.police-hockey.com/>

Gratulation dem österreichischen Team und den Teilnehmern der PSV Wien.

Christian Winkler

Final	
Slovakia	3 - 6  Czech republic
3rd Place Match	
Austria	9 - 0  Germany
Semi-Final	
Slovakia 1 - 0  Austria	Czech republic 4 - 0  Germany
5th Place Match	
France 3 - 6  Hungary	



# Silbermedaille für Wien bei den Österreichischen Polizeimeisterschaften Golf



**A**m 9. bis 11. Mai 2022 reisten aus ganz Österreich 128 TeilnehmerInnen zu den Österreichischen Polizeimeisterschaften Golf in der Steiermark an.

Der Leading Golfcourses Schladming Dachstein zählt zweifelsohne zu den schönsten Golfplätzen im Lande.

In einem landschaftlich sehr schönen Gebiet inmitten der Dachstein-Tauern-Region liegt diese Anlage auf 750 m Höhe. Von Bernhard Langer konzipiert, bietet die Anlage in sonniger Lage sportlich anspruchsvolle Fairways. Die Wasserlandschaften verleihen dabei eine besonders schöne Optik, manchmal ist ein Hauch von Florida zu spüren. Hier erwartet den Golfsportler eine Platzgestaltung mit höchstem Anspruch inmitten ursprünglicher Natur. Gerne auch als „Pebble Beach der Alpen“ bezeichnet, bietet die 18 Loch-Anlage eine sportliche Herausforderung im Herzen der Dachstein Tauern-Region. Ein Höhepunkt z.B. ist das „Crocodile Hole“, eine Herausforderung für jeden Golfer.

Das 16-köpfige Wien Team: Baldauf Bernhard, Binder Manfred,



*GC Schladming*

Böhm Erwin, HR Dr. Dillinger Walter, Bgdr. Friedl Roman, Gerstl Robert, Gruber Günter, Hofer Hans, Kaufmann Thomas, Kelz Günter, Kropfreiter Manfred, HR Mag. Langer Wolfgang, Pekert Dieter, Pleyer Erich, Trutschl Christof und Weißenberger Ernst



Team Wien

Am Montag wurde eine Proberunde gespielt, Dienstag/Mittwoch waren Wettkampftage und folgende Kollegen/innen wurden prämiert:

**Österreichischer Polizeimeister:** Michael Salzmann (NÖ)  
**Silbermedaillengewinner:** Thomas Kaufmann (Wien)  
**Bronzemedaillengewinner:** Manuel Janschitz (Kärnten)



Silbermedaillengewinner Thomas Kaufmann (Links), Österr. Polizeimeister Michael Salzmann (NÖ) und Bronze für Manuel Janschitz (Kärnten)

**Österreichische Polizeimeisterin:** Isabella Kühne (Kärnten)  
**Silbermedaillengewinnerin:** Irene Hutter (Wr. Neustadt)  
**Bronzemedaillengewinnerin:** Susanne Mauko-Göttersdorfer (Steiermark)

**Österreichischer Polizei Seniorenmeister:** Jochen Ruf (Kärnten)  
**Silbermedaillengewinner:** Arno Schreiner (Steiermark)  
**Bronzemedaillengewinner:** Klaus Wörgötter (SzbG) und Georg Schröding (Stmk)

**Nettowertung Grp. A:**  
 Reinhold Kaufmann vor Arno Schreiner und Rudolf Baumgartner

**Nettowertung Grp. B:**  
 Roman Friedl vor Philip Haring und Heimo Steiner

**Nettowertung C:**  
 Wolfgang Hagleitner vor Humer Michael und Michael Götz

#### In der Gästeklasse wurden prämiert:

**Bruttosieger:**  
 Josef Pichlbauer und Heidelinde Baumgartner

**Netto Grp. A:**  
 Hugo Kügerl vor Wolfgang Mauko und Heidelinde Baumgartner

**Netto Grp. B:**  
 Hana Neumayer vor Michael Hutter und Steffi Mayregger

#### Sonderwertungen:

**Longest Drive:**  
 Susanne Mauko-Göttersdorfer und Alexander Zeltner

**Nearest to the Pin:**  
 Isabella Kühne und Hans Wörgötter



Die Preisträger

Bei der Siegerehrung bedankten wir uns beim Golfplatzbetreiber Franz Wittmann jun. mit einem Gastgeschenk. Franz Wittmann jun. bedankte sich bei allen Sektionsleitern für die unkomplizierte Abwicklung mit einem Gutschein für eine „entspannte Golfrunde“ auf diesem schönen Platz, bzw. erhielten alle Teilnehmer einen -40% Gutschein für den dazugehörigen Partnerclub Adamstal in Ramsau (NÖ).



PSV Wien Vizepräsident HR Dr. Walter Dillinger und ÖPOLSV Fachreferent Golf Manfred Binder übergeben Golfplatzbetreiber Franz Wittmann eine PSV Wien Golfuhr

### Polizei Golf Trophy Race to Bad Griesbach

Unsere beliebte Turnierserie, wo wieder 20 Freiplätze für ein Wochenende in Europas größtem Golfresort Bad Griesbach ausgespielt werden, ist Mitte Mai im GC Bockfließ mit 168 Teilnehmer erfolgreich gestartet worden.

#### Die Preisträger wurden mit REWE Gutscheinen prämiert:

**Turniersieger:**  
 Thomas Graf (32) und Sonja Hoffelner (30)

**Netto Grp. A:**  
 Helmut Pöttler (39) vor Walter Wurst (39) und Gert Rampetsreiter (37)

**Netto Grp. B:**  
 Robert Gerstl (39) vor Werner Hoffelner (38) und Gabriela Rutenholzer (38)

**Netto Grp. C:**  
 Wolfgang Stix (37) vor Dusanka Szkutta (37) und Lucia Benesch (36)

**Sonderwertung Nearest to the Pin:**  
 Angelika Rauch und Robert Embacher

**Sonderwertung Nearest to the Line:**  
 Silvia Dangl und Michael Khom

Manfred BINDER

# Golf- und Wellnesswoche in Hermagor

**E**nde Mai reisten knapp 70 Teilnehmer der Golfsektion nach Kärnten ins Falkensteiner Hotel & Spa Carinzia. Mit einem Sektempfang begrüßte Manfred Kropfreiter und Hoteldirektor Marko Vuljan mit Sonja Zöpfl unsere Polizeigolfer.

Das Wetter war trotz teils schlechter Vorhersagen auf unserer Seite und wir konnten eine traumhafte Golfwoche erleben. Der Golfplatz war nach den Österreichischen Staatsmeisterschaften super gepflegt und die Golfkunden mit neuen Bekanntschaften werden lange in Erinnerung bleiben. Großes Lob und unser Dank an das gesamte Falkensteiner Team für die wunderschöne Woche!

**Manfred BINDER**



@MILLENNIUMCITYWIEN  
f @MILLENNIUMCITY

**WENN DU GAR NICHT  
WEISST, WO DU ZUERST  
HINSOLLST.**

ALLES, WAS  
SPASS MACHT!  
CINEPLEXX, FLIP LAB,  
MONKI PARK,  
OCEAN PARK UND  
MEHR!



IMMER EIN ERLEBNIS  
MILLENNIUM-CITY.AT

MILLENNIUM CITY

SÜNDEN WIR



# Verbundenheit mit der Polizei über den Tod hinaus.

Die Bestattung Wien ermöglicht verstorbenen Polizist\*innen ein eigenes Themenbegräbnis – auf Wunsch mit Sarg- oder Urnenbeisetzung.

Ohne Aufpreis gegenüber einem herkömmlichen Begräbnis.  
Für Polizist\*innen im aktiven Dienst oder in Pension.

**Ihr Ansprechpartner:**  
Kundenservice Josefstadt  
Roman Ravlik  
Schlesingerplatz 2, 1080 Wien  
Telefon 01 501 95 - 28640  
[josefstadt@bestattungwien.at](mailto:josefstadt@bestattungwien.at)

# Ostertrainingslager Kanu am Faaker See



**N**ach längerer Zeit haben wir uns wieder einmal entschlossen, den Älteren Kindern unserer Nachwuchsgruppe, ein Ostertrainingslager anzubieten. Die Wahl fiel auf das Bundessport- und Freizeitzentrum in Faak am See, da zur gleichen Zeit der Kanuverein von ATSV Lenzing ebenfalls dort war und alle unserer 6 Sportler waren gleich dabei.

## Dienstag

Als wir nach einer langen Fahrt am Faaker See angekommen sind, haben wir zuerst Mittag gegessen. Anschließend konnten wir die Koffer auspacken. Nach einer kleinen Pause haben wir die Boote abgeladen und sind aufs Wasser gegangen. Dabei ist die Gruppe 1 – Kathi, Lukas, Jan und Christopher (PSV Wien) gemeinsam mit den Sportlern aus Lenzing eine Pyramide gefahren und die Gruppe 2 – Marlen und Simon – sind etliche km Grundlage gepaddelt. Zum Abschluss gab es ein leckeres Abendessen.

**Marlen + Kathi**

## Mittwoch

Am Mittwoch in der Früh war die erste Nacht gut überstanden und es ging wie jeden Morgen in das Restaurant. Nach einem großzügigen und sehr guten Frühstück zogen wir uns noch einmal kurz in unsere Appartements zurück, um uns noch ein bisschen für die erste Trainingseinheit um 9 Uhr auszurufen. Dann hieß es erstmal aufwärmen. Nach ein paar Laufübungen ging es aufs Wasser. Mit einem kurzen, spritzigen Training starteten wir alle in den Tag. Nach der ersten Einheit durften wir nochmals in unsere Zimmer, bevor es um 12 Uhr zum Mittagessen ging. Danach ruhten wir uns kurz aus,

aber danach hieß es gleich wieder – trainieren. Nach der zweiten Tageseinheit stand das Highlight des Tages an. Der Orientierungslauf – der fix in der Anlage ausgesteckt ist. Wir bildeten mehrere Gruppen zu jeweils 2 Personen und absolvierten alle Stationen. Verständlich waren die meisten von uns 11 Kindern etwas ausgepowert. Nach dem wieder sehr ausgeprägten Abendessen beendeten wir unseren Tag mit Musik, Snack, Sonnenuntergang genießen und plaudern.

**Christopher + Simon**

## Donnerstag

Das Vormittagstraining wurde mit einer Fahrt durch den Schilfkanal Richtung Faak abgeschlossen. Es war nicht immer einfach, da dieser sehr eng war und man auch nicht immer gleich gesehen hat, wo die nächste Kurve war. Aber trotzdem hatten alle ihren Spaß.

Nachmittags wurde dann die Kraftkammer bei einem gemeinsamen Zirkeltraining genutzt und da die Kids anscheinend noch nicht genug Bewegung hatten, wurde nach dem Abendessen noch Tennis gespielt.

**Barbara**

## Freitag

Da wir doch sehr müde vom harten Vortag waren, stand heute ein sehr entspannter Trainingstag am Programm. Am Vormittag haben wir nach einem intensiven Aufwärmprogramm ein 200 m und 1.000 m Training gemacht. Zu Mittag gab es reichlich zu Essen, um beim Nachmittagstraining – für eine Seeumrundung – ausreichend Energie zu haben. Als wir das zweite Training des Tages absolviert hatten, gab es erstmal eine Runde Schlaf. Da es der letzte gemeinsame Abend



dieses Trainingslagers war, haben wir diesen zusammen mit den Lenzinger Sportlern am See beim Bootshaus ausklingen lassen.

**Jan + Lukas**

## Samstag – Abreisetag

Am letzten Tag haben wir in der Früh unsere Betten abgezogen. Nach dem Frühstück um 7:45 hatten wir noch eine ½ Stunde Zeit, um unsere Sachen noch fertig einzupacken. Da wir noch an diesem Tag die Boote aufladen mussten, sind wir früher aufs Wasser gegangen als sonst. Es war auch windiger und kälter als an den anderen Tagen. Die erste Gruppe hat 6x3 Minuten absolviert. Gruppe zwei ist ½ Stunde Grundlage gefahren. Anschließend haben wir die Boote aufgeladen und die Zimmer geräumt. Bevor wir kurz vor eins die Heimfahrt angetreten sind, gab es noch ein Mittagessen.

**Kathi + Marlen**

Fazit für Lukas und mich war, dass es gelungene und intensive Trainingstage waren und wir uns schon auf kommendes Jahr freuen, wenn wir wieder gemeinsam mit Lenzing dies wiederholen werden.

**Barbara SCHEINAST**

# GLÜCK IST GRENZENLOS

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



gantnerundenzi



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So sind wir der größte und wichtigste Sportsponsor des Landes. Dazu zählen unter anderen unsere Partnerschaften mit der Österreichischen Sporthilfe, dem Österreichischen Olympischen Comité und dem Österreichischen Paralympischen Committee. Seit Gründung der Lotterien vor über 30 Jahren hat sich die Sportförderung auf rund 2 Milliarden Euro kumuliert. Ohne unsere Sportförderung wären sowohl dem Spitzen- als auch dem Breitensport viel engere Grenzen gesetzt. Denn damit ermöglichen wir vielen Talenten auf allen Ebenen neue Möglichkeiten und Momente des Glücks.

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at)

# Österreichische Meisterschaften im Kanu Marathon K1, C1 mit internationaler Beteiligung 2022

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

**D**ie letzten zwei Jahre waren in vielerlei Hinsicht besonders, die Corona-Pandemie beeinflusste das ganze Leben, auch im Sport war vieles nicht, oder nur sehr eingeschränkt möglich.

Umso mehr sehnten wir uns wieder nach unbeschwerter Sportausübung, sei es im Training oder bei Wettkämpfen.

Seit vielen Jahren ist die Kanu-Marathon Meisterschaft unser sportliches Aushängeschild. Schweren Herzens mussten wir diese Meisterschaft 2020 Corona bedingt absagen, im Vorjahr wurde sie eingeschränkt auf nationaler Ebene (nur Österreichische Vereine bzw. Teilnehmer) wieder durchgeführt.

Mit dem Rückgang der Pandemie bzw. Öffnungen auch im Sport, reifte bei uns der Wunsch, den Kanu Marathon wieder international auszuschreiben. Wir wollen damit vor allem unseren Nachwuchssportlern die Möglichkeit bieten, sich mit gleichaltrigen Sportlern benachbarter Länder zu vergleichen.

## Plötzlich standen wir aber vor einem neuen Problem:

Durch die MA45, Wiener Gewässer, wurde die Durchfahrt für Boote unter dem Polizeisteg durch eine Barriere (ein durchgehendes Netz) unterbunden. Lediglich in der Mitte des Steges war eine Durchfahrtsmöglichkeit für Boote in einer Breite von ca. 5 m gegeben.

Ziel dieser Maßnahme war und ist eine Anpflanzung niederwüchsiger Wasserpflanzen zu schützen, diese sollen in weiterer Folge die hochwachsenden Makrophyten aus der Alten Donau verdrängen.

In mehreren Kontaktgesprächen mit der



Die PSV Kanu Mannschaft

MA45 wurde ein Kompromiss gefunden, indem eine zweite Durchfahrtsmöglichkeit (2. Tor) zugesagt wurde. Dieses wurde Ende April montiert und somit konnte die Rennveranstaltung mit geringfügiger Änderung des Streckenverlaufes am Samstag, den 07.05.2022 abgehalten werden.

Der Start musste außerhalb unserer Anlage (vor dem Polizeisteg) erfolgen, damit die Sportler bei den Massenstarts nicht durch die engen Durchfahrtstore stark behindert werden. Wie bei Autorennen kommt es natürlich kurz nach dem Start zu den engsten Kontakten, in weiterer Folge zieht sich das Feld in die Länge und es ergeben sich Kleingruppen (Spitzengruppe, Verfolger, Nachzügler) welche bei den Engstellen der Durchfahrten unter dem Polizeisteg keine Probleme mehr haben. Würden nach dem Massenstart jedoch alle Boote fast zeitgleich zur Durchfahrtschleuse kommen, wären Zusammenstöße

und Kenterungen unvermeidbar und ein reguläres Rennen unmöglich.

Die Durchfahrtstore sind derart gebaut, dass Kunststoffrohre beweglich am Grund montiert sind und bei Berührung mit dem Bootsrumpf ohne Widerstand seitlich wegkippen. Da diese technische Sperre für alle gleich ist, ist auch keine Beeinflussung des Rennverlaufes bei Einzel oder paarweiser Durchfahrt gegeben (da müssen eben alle durch).

Die Vorarbeiten und der Streckenaufbau sind für uns schon Routine, auch das Training der Sportler wurde auf die speziellen Herausforderungen der Marathondistanz ausgerichtet.

Am Renntag Samstag, der 07.05.2022, begrüßten wir 110 Starter aus fünf Nationen, neben heimischen Kanuten starteten Sportler aus Deutschland, Tschechien, der Slowakei und Ungarn.

Fast nebenbei wurden wir als Veranstalter



Unsere Jüngsten im Rennen



Start Schüler A und B



Massenstart des Hauptbewerbes

des Kanu-Marathon vom Österreichischen Stand Up Paddel Verband ASF, wenige Tage vor dem Rennen angesprochen, ob wir nicht deren, in Italien geplante und kurzfristig abgesagte, Marathonmeisterschaft gleich mit unserem Bewerb durchführen könnten. Getreu dem Motto Sportler helfen Sportlern fällten wir kurzfristig die Entscheidung, den SUP Bewerb direkt an unsere Kanu Marathonmeisterschaft anzuhängen. Da nur wenige SUP-Fahrer starteten und die Infrastruktur (Wendenrichter, Zeitnehmung, Sicherheitsboote) ohnehin vor Ort waren, hielt sich der zusätzliche Aufwand in Grenzen.

Nach der obligatorischen Mannschaftsführerbesprechung und Einweisung aller Athleten erfolgte um 11.30 Uhr der erste Start. Traditionell eröffneten die jüngsten, Schüler Kategorie C bis Jahrgang 2012, als Erste ihr Rennen. Für manche war es der erste Wettkampf, natürlich waren die Kinder, vor allem aber ihre Eltern dementprechend angespannt.

Die kleinsten fuhren vom Polizeisteg weg, unter der Gänsehäufelbrücke durch, nach ca. 100 m eine Wende und zurück zur PSV-Sportanlage. Nach Durchfahrt unter dem Polizeisteg zur unteren Wende und dann zum Ziel vor dem Hauptgebäude.

Das Wetter meinte es gut mit unserer Veranstaltung, dichte Bewölkung und fallweise geringer Niederschlag störten nicht, Freizeit und Ausflugsboote waren nur sehr sporadisch am Wasser.

Die Wertung der österreichischen Nachwuchssportler gewann unser Raphael WILTZSCH vor Rainer SCHLICK. Vierter wurde Lukas BIRI.

Die nächsten am Start waren die Klassen Schüler A (Jahrgänge 2008/2009) und B (Jahrgänge 2010 und 2011). Diese mussten schon eine (Schüler B) oder zwei (Schüler A) Runden um das Gänsehäufel absolvieren. Wieder sehr erfreulich, dass Emanuel DANGL, Schüler B, die österreichische Wertung anführte.

In der Klasse der Schüler A zeigte Lukas KORNPORBST sein großes Talent. Hinter einem Tschechen wurde er sensationell zweiter und klar bester Österreicher. Mit Jan EHRENBERGER stand noch ein weiterer PSV-Sportler als Dritter am Podest.

Auch die Mädchen ließen uns jubeln, Katharina WILTZSCH belegte in ihrer Klasse Schüler A den zweiten Platz.

Um 13.30 Uhr erfolgte dann der Massenstart aller anderen Alters- und Bootsklassen.

Bis zu sechs Mal musste das Gänsehäufel

umrundet werden, zusätzlich auf der ersten Runde noch eine Schleife zum Ruderclub Pirat. Auch Portagen im Bereich des Polizeibades mussten nach jeder Runde bewältigt werden, dabei wurden die Boote von den Sportlern auf einer Laufstrecke im Bereich des Polizeibades ca. 200 m getragen und anschließend die Fahrt im Boot fortgesetzt.

Unser Trainer Zoran VUKOBRATOVIC und Ivan ZAVADSKY zeigten uns, dass sie im Renncanadier (C/1) immer noch eine gute Figur machen! Dieser Bewerb ist besonders fordernd, in einer knienden Position wird mit einem Stechpaddel nur auf einer Seite gepaddelt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie anstrengend diese Bootsgattung ist!

In den Altersklassen zeigten unsere rüstigen Senioren ihr Können, Michael KAPLAN, Klaus PEYRL und Wolfgang BEYER konnten Medaillen erringen.

In der Meisterklasse hätten wir mit Lukas SCHUSTER einen heißen Sieganwärter gehabt, leider erkrankte er zwei Tage vor dem Rennen und konnte nicht antreten. Neuer österreichischer Meister im Kanu-Marathon wurde Marcel BLODER vom Kanu Club Graz, vor Mario SIEGL und Ademola ADEDAPO, beide WSV Ottensheim. Auch an diese Sportler herzliche Gratulation zu ihren Leistungen!

Generell möchte ich allen Sportlern, welche sich der Herausforderung der Marathonstrecke stellen und diese bewältigen, meine Hochachtung aussprechen. Toll was ich als Platzsprecher heuer wieder zu sehen bekam!

Hoffentlich geht es in dieser Richtung weiter und wir können nächstes Jahr wieder eine Kanu-Marathon Meisterschaft austragen, wünschenswert mit noch mehr Startern.

Ein herzliches Dankeschön möchte ich an unsere treuen Sponsoren, Fa. STRÖCK und SPAR Biberhaufenweg, sowie die Unterstützung durch die österreichische Wasserrettung, Österreichisches Rotes Kreuz und Wasserpolizei aussprechen. Danke für eure Unterstützung!

Abschließend möchte ich mich aus ganzem Herzen beim Organisations-Team und den Trainern der PSV Wien, Sektion Kanu, für euer Engagement bedanken. Über 30 Helfer sorgten für den reibungslosen Ablauf der Doppel-Veranstaltung (Kanu und SUP – Marathon)!

Ich freue mich schon auf den Kanu-Marathon 2023.

Andi MANN



Lukas Kornprobst an der Spitze



Schüler A in Action



Bei der Tordurchfahrt



# Kleinfeldmeisterschaft 2022

## Vorrunde der LPD Wien

**A**m 01.06.2022 fand die Vorrunde zur Kleinfeldmeisterschaft der LPD Wien, auf der Polizeisportanlage in Kaisermühlen statt.

Die teilnehmenden 8 Mannschaften spielten im Modus: Jeder gegen Jeden. Für die Sieger gab es Bonuspunkte für das Finale im Herbst 2022 zu erreichen (1-4 Punkte).

Teilnehmer: SPK 3,8,20,21,22, ASE1, WEGA, BE, AFA. Die Spielzeit betrug jeweils 16 Minuten. Das Endergebnis ist untenstehend ersichtlich.

Ein Dank gilt allen Organisatoren und Verantwortlichen, welche die Durchführung gegenständlicher Vorrunde ermöglicht haben.

**Obmann der Sektion Fußball**  
Walter ZIEGLER-BENKO, Oberst BA.

### Endstand Vorrunde

1. Kleinfeld Vorrunde 2022	BE	4 Bonuspunkte
	ASE 1. WEGA	3 Bonuspunkte
3.	AFA	2 Bonuspunkte
4.	SPK 22	1 Bonuspunkt
5.	SPK 20	
6.	SPK 8	
7.	SPK 3	
8.	SPK 21	

**W & H MEDIA**  
Druck + Verlag GmbH

1220 Wien Moissigasse 8  
Tel.: +43 (1) 269 1617  
Mobil: +43 (0) 664 546 19 39  
office@wh-media.at  
www.wh-media.at

**PICK UP**

**WHAT U NEED!**

RollUps  
Werbedrucksorten  
Plakate  
Zeitungen  
Broschüren  
Geschäftsdrucksorten  
Transparente  
Mailings  
Magazine  
u.v.m.

## Neues Combat Schießzentrum in Wien 22

In der Donaustadt hat nach zweijähriger Bauzeit das Halevi Partner Schießzentrum eröffnet. Das ehemalige Fabriksgebäude wurde mit großem Aufwand saniert und bietet nunmehr für Sport- wie auch für Combatschützen beste Bedingungen für Training und Schulung. Die Anlage umfasst eine Scheibenzuganlage mit vier Bahnen bis zu 32m Länge, eine Combathalle mit interaktiven und beweglichen Zielen mit 35m Länge und eine 700m² Force on Force Halle für das Szenarietraining mit Simulationsmunition. Die Schießanlage ist für alle gängigen Pistolen- und Gewehrkaliber zugelassen.

Für aktive Polizeibeamte bietet Chefinspektor i.R. Robert Wagner, ehemals hauptamtlicher Einsatztrainer des BMI bei der WEGA, einen wöchentlichen „Law Enforcement Special“ Perfektionskurs an. Der Sonderpreis für 2 Stunden Schießtraining mit Robert Wagner, inklusive 50 Schuss Munition (9 x 19), beträgt €69,-. Begrenzte Teilnehmerzahl. Termine unter <https://halevipartner.com/sicherheitstraining/kurse>

Anmeldung per E-Mail: [office@halevipartner.com](mailto:office@halevipartner.com)  
Als Unterstützung der Arbeit der Exekutive bietet Halevi Partner Polizeibeamten die Nutzung der Schießanlage tagsüber zu Sonderkonditionen an.

Halevi Partner Combatschießzentrum | Rothergasse 2, 1220 Wien | Tel.: 0676-4415252 | [www.combatschiesszentrum.at](http://www.combatschiesszentrum.at) | E-Mail: [office@halevipartner.com](mailto:office@halevipartner.com)



## Judo News

**N**ach einem weiteren Lockdown kann seit dem 14. Februar 2022 unser Judo-training wieder wie gewohnt stattfinden. Wir hielten streng die angeordneten Maßnahmen ein. Die mit Karsamstag in Kraft getretene COVID-19-Bundesverordnung hat, wie erwartet weitere Erleichterungen gebracht, es gibt jetzt gar keine Einschränkungen mehr für die Ausübung des Sports.

Am Montag, den 20. Juni finden auch wieder regulär die KYU-Prüfungen statt. Vor allem unsere kleinen Judoka sind schon ganz aufgeregt und üben fleißig.

An dieser Stelle wollen wir wieder unseren Dank an unsere engagierten JugendtrainerIn Janine Jira und Willi Rachnaev aussprechen, die mit viel Geduld und Spielen die kleinen Judoka für unseren tollen Sport begeistern.

Auch unserem neuen Trainer für das Fortgeschrittenentraining am Mittwoch, Peter Brazdovic wollen wir danken. Die Motivation und Freude am Sport sind bei allen sehr groß. Die begonnene Partnerschaft mit dem Bundesligaklub Vienna Samurai bringt viele Vorteile für beide Vereine und einen regen Austausch unter den Judokas.

### Unsere Trainingszeiten sind:

**Kinder:** Mo. & Mi. von 17.30 – 18.30 Uhr  
**Jugend & Erwachsene:** Mo., Mi. & Fr. von 19.00-20.30 Uhr mit Erweiterungsmöglichkeit bis 21.00 Uhr; wobei am Freitag freies Training ist.

Folgt uns unter:

[judo\\_psvwien](#) auf Instagram und besucht unsere Facebookseite [Judo Polizei SV Wien](#).

### Was gibt es Neues im Judo Landesverband Wien?

Ernst Raser, eine der bedeutendsten Persönlichkeiten im österreichischen Judo in den letzten 50 Jahre, dankte als Präsident des JLW ab. Neuer Präsident ist seit 21. Jänner 2022 Horst Felzl, der sich bei seinem Amtsantritt vorgenommen hat, jeden Wiener Verein zu besuchen, um die Judoka und Personen kennenzulernen und um sich einen Überblick über die herrschenden Verhältnisse zu machen.

Wir danken Ernst Raser für seine verdienstvolle Arbeit und wünschen dem



neuen Präsidenten Horst Felzl alles Gute für seine Amtszeit.

### Neuigkeiten vom ÖJV

Beim Grand Slam Turnier am 2. April in Antalya (Türkei) waren drei Österreicher am Start. Magdalena Krssakova holte für Österreich die Bronzemedaille und Silber gab es für Bernadette Graf.

Die EM fand erstmals seit Beginn der Meisterschaft in Bulgarien statt. Von 29. April bis 1. Mai wurden die Kämpfe in Sofia ausgetragen. Insgesamt starteten 361 Judoka (154 Frauen, 207 Männer). Für das 10-köpfige ÖJV Team gab es aber leider

erstmalig seit 2012 keine Medaille. ORF Sport+ übertrug die Finalblöcke live.

### Ausblick

Wir hoffen, dass der Trainingsbetrieb uneingeschränkt weitergeführt werden kann und dass alle die KYU-Prüfungen gut absolvieren, um stolz ihre neue Gürtelfarbe tragen zu können. In den Sommerferien wird wieder das beliebte Sommertraining stattfinden. Die Freude am Ausüben von Judo in unserem schönen Dojo ist bei allen groß.

Bleibt weiterhin alle gesund!!!

**Birgit JIRA**





# 20. Wiener Polizei Tennis Doppelmeisterschaft 2022



Robert ANGERER, 2. Sportleiter der PSV Wien und Sektionsleiter Tennis



Vor dem kleinen Finale



Vor dem Finale

**A**m Freitag, 29. April 2022 war es wieder so weit, die 20. Wiener Polizei Tennis Doppelmeisterschaften 2022 waren ausgeschrieben, 16 Nennungen langten ein – die Vorbereitungen für diesen Tennistag wurden mit „traumhaftem Tennistag“ belohnt. Nach 3 Jahren Pause wieder ein Doppelturnier.

Die Idee zu diesem Turnier und dem überlegten Spielmodus stammte aus dem Jahre 1999 – zu Beginn der Freiluftsaison wieder Tenniskollegen und Tennisfreunde treffen, mit- und gegeneinander Doppel zu spielen – einfach einen schönen Tennistag zu erleben.

Das System sah vor, dass die Teilnehmer in zwei Gruppen unterteilt wurden – die

jüngeren Teilnehmer und die Kollegen mit mehr Erfahrung. Jeder Teilnehmer absolvierte im Grunddurchgang 4 Spiele – jeweils mit einem anderen Partner aus der anderen Gruppe und gegen eine neue Paarung. Ein Spiel endete nach 25 Minuten. Das erzielte Ergebnis wurde in die persönliche Wertung jedes Teilnehmers gespeichert.

Nach dem Grunddurchgang kam es zum Viertelfinale, wo es aufgrund der Platzierung im Grunddurchgang zu fixen Paarungen kam – so spielte dann der Teilnehmer auf Platz 1 mit 16, 2 mit 15, 3 mit 14 usw.

### So kam es zu folgenden Begegnungen:

Manfred PALL siegte mit Walter SPRING

gegen Fritz HOFER und Robert ROHACEK mit 8:3, Patrick JOKSCH gewann mit Michael LEPUSSCHITZ gegen Franz HANISCH und Reinhard NOWAK mit 9:1, mit 8:3 setzten sich Harald MÖLZER und Andre KLEWEIN gegen Thomas SCHWEIZER und Walter ZIEGLER-BENKO durch. Michael SAILER und Alfred WENZL siegten mit 5:3 gegen Anton ARZBERGER und Helmut PUMM.

Das 1. Semifinale war eine klare Angelegenheit: Michael SAILER/Alfred WENZL gewannen mit 9:0 gegen Manfred PALL/Walter SPRING. Das 2. Semifinale war hart umkämpft – Michael LEPUSSCHITZ/Patrick JOKSCH setzten sich



Manfred PALL und Walter SPRING Platz 4



Harald MÖLZER und Andre KLEWEIN Platz 3



Michael SAILER und Alfred WENZL Platz 2



Patrick JOKSCH und Michael LEPUSCHITZ Platz 1



Fritz HOFER und Robert ROHACEK



Reinhard NOWAK und Franz HANISCH



Anton ARZBERGER und Helmut PUMM



Walter ZIEGLER-BENKO und Thomas SCHWEIZER



Siegerehrung Platz 3: Robert ANGERER, Harald MÖLZER und Andre KLEEWEIN



Siegerehrung Platz 2:  
Robert ANGERER, Alfred WENZL, Michael SAILER und Helmut PUMM



Siegerehrung – Platz 1:  
Robert ANGERER, Michael LEPUSCHITZ, Patrick JOKSCH und Helmut PUMM

knapp mit 7:5 gegen Harald MÖLZER/ Andre KLEEWEIN durch.

Das kleine Finale – Spiel um Platz 3 war dann wieder eine klare Sache – Harald MÖLZER und Andre KLEEWEIN besiegten Manfred PALL und Walter SPRING mit 9:2.

Das Finale war lange Zeit sehr ausgeglichen,

letztendlich gewannen Patrick JOKSCH und Michael LEPUSCHITZ nicht unverdient mit 6:3 gegen Michael SAILER und Alfred WENZL.

Bei der im Anschluss durchgeführten Siegerehrung konnten alle Teilnehmer begrüßt werden, Dankesworte für die Fairness im Laufe des gesamten Turnierverlaufs

wurden ausgesprochen, ebenso ein großes Lob an den Betreiber des TC Donauefeld, Harald MILAPERSKI und sein Team.

Helmut PUMM und Sektionsleiter Robert ANGERER überreichten die Pokale an die Gewinner.

**Robert ANGERER**



# AUSSCHREIBUNG

## 38. Wiener Polizei Tennismeisterschaften 2022

von Montag, 19.09. bis Freitag, 23.09.2022 (offizielles ÖTV-Turnier)



Robert ANGERER, 2. Sportleiter  
der PSV Wien und Sektionsleiter Tennis

### Ehrenschutz:

Landespolizeipräsident Dr. Gerhard PÜRSTL  
Sportleiter der PSV Wien, HR Mag. Klaus SCHACHNER

### Organisation:

Polizeisportvereinigung Wien – Sektion Tennis

### Austragungsort:

1210 Wien, Nordmanngasse 24 – TC Donaufeld

### Bewerbe:

Herren Einzel „A“ (Hauptbewerb)

offener Damenbewerb – Einzel

(Angehörige von spielberechtigten Kollegen/innen)

Herren Einzel – **Jungsenioren +35** (Jahrgänge 1978 - 1987)

Herren Einzel – **Senioren +45** (Jahrgänge 1968 - 1977)

Herren Einzel – **Senioren +55** (Jahrgänge 1958 - 1967)

Herren Einzel – **Senioren +65** (Jahrgänge vor 1957)

Herren/Damen – Einzel – „B“ (Erstrundenverlierer/innen vom Hauptbewerb oder des Jungsenioren- oder der Seniorenbewerbe mit Punkten für die Rangliste)

### Teilnahmeberechtigt:

Alle Angehörigen des BMI, der LPD-Wien, der LPD-Schwechat und der LPD-NÖ

### Turnierleiter:

Robert ANGERER, 2. Sportleiter der PSV Wien/Leiter der Sektion Tennis

Tel. dienstlich: 0676/84 11 97 13, Tel. privat: 0650/66 22 000

### Oberschiedsrichter:

Werner HERZOG und Manfred PALL – Mitglieder des LA der Sektion Tennis.

### Turnierausschuss:

Martina ZOLLES, Fabian LIPAUTZ, Thomas SCHWEIZER – LA der Sektion Tennis.

### Nennungen:

Schriftlich mit Nennformular zHd. Turnierleiter Robert ANGERER via E-Mail: [angerer@polizeisv-wien.at](mailto:angerer@polizeisv-wien.at)

### Nennungsabschluss:

Donnerstag, 15.09.2022, 12:00 Uhr

### Nenngeld:

€25,00,- (Nachnennung €30,00,-) pro Bewerb (Herren und Damen)  
€35,00,- (Nachnennung €40,00,-) für zwei Bewerbe (Herren „A“ und Jungsenioren, Senioren oder Super-Senioren) – inkl. Büfett bei der Siegerehrung.

### Auslosung:

Öffentlich, am Donnerstag, 15.09.2022, 15:00 Uhr  
PSV Wien, Dampfschiffhafen 2 – Büro der Sportleitung

### Spieltermine:

Ab Freitag, 16.09.2022, 18:00 Uhr – zu erfragen bei Turnierleiter Robert ANGERER

### Erster Spieltag:

Montag, 19.09.2022, ab 10:00 Uhr

### Spieltermine f. BZS Wien:

an jedem Spieltag nicht vor 13:00 Uhr

### Letzter Spieltag:

Freitag, 23.09.2022 – Finalspiele in allen Bewerben

### Ballmarke:

HEAD Tour ATP – werden vom Veranstalter aufgelegt

### Preise:

Pokale, Urkunden und diverse Sachpreise

### Siegerehrung:

Freitag, 23.09.2022 – nach den Finalspielen – jedoch nicht vor 15:30 Uhr, auf der Tennisanlage Wien 21., Nordmanngasse 24 – TC Donaufeld – Rahmen eines feierlichen Bankettes mit Grill Büfett.

### Dienstfreistellungen:

werden vom Turnierleiter bei der jeweiligen Dienststelle beantragt (für Mitglieder der PSV Wien – gültiger Fitnesscheck erforderlich). Bei Nichtgewährung kann keine Änderung des Turnierplanes erfolgen (w.o.)

### Schlechtwetter:

Bei schlechten Witterungsverhältnissen sind alle Änderungen zu erfragen: Turnierleiter Robert ANGERER – 0650/66 22 000

## „Polizei goes Padel“

**B**eim Padel-Tennis handelt sich um ein Tennis ähnliches Spiel, eine Kombination aus Tennis (Netz) und Squash (Glaswände). Mittlerweile ist die Sportart Padel die weltweit am schnellsten wachsende Sportart. Österreich zählt über 30 Standorte, es gibt eine Rangliste mit über 1.500 Spieler/innen.

Die besten Padel-Tennis Spieler/innen der Welt machten vom 05. - 12. Juni bei den „Vienna Padel Open“ in der STEFFL Arena Wien halt und kämpften bei der hochwertigsten Padel-Turnierserie um den Sieg.

Dies war Anlass genug für das **1. Polizei Padel-Tennis Turnier**.

Am 08.06.2022 veranstaltete die Sektion Tennis der PSV-Wien das erste Turnier für Polizisten/innen im „Padeldome“ in Erdberg. Die Kollegen/innen aus den verschiedensten Einheiten spielten sich bei toller Atmosphäre in zwei Gruppen den Gruppensieg aus, ehe es für alle mit Kreuz- und Platzierungsspielen weiterging.

Das Finale bestritten Koll. KALTENBACHER/SCHWETZ und LIPAUTZ/TROJAN, in dem sich – nach sehenswerten Ballwechseln – schlussendlich die Zweitgenannten durchsetzen und sich zum Sieger des 1. Polizei Padel-Tennis Turnier küren konnten.

Aufgrund der hohen Teilnehmeranzahl und der großen „Padel-Begeisterung“ in der Kollegenschaft werden noch weitere Turniere in der Zukunft stattfinden.

Lukas Trojan



**SCHWITZEN SIE BEIM TRAINING.  
ABER NICHT BEI DEN STEUERN!**

[www.consultatio.com](http://www.consultatio.com)



**CONSULTATIO**

STEUERBERATUNG, WIRTSCHAFTSPRÜFUNG,  
UNTERNEHMENSBERATUNG.



# Abschluss Luftsaison 2021/2022 und Saisonbeginn in Süßenbrunn



Siegerehrung Wintercup

Die **Wiener Landesmeisterschaft Luftpistole** fand von 10. bis 13. März 2022 statt. Unser Kader hat erneut ausgezeichnete Leistungen erbracht. In der LP1 gewann **Polina Klemenko** vor **Stefaniya Naydenova**. **Alexandra Major** sicherte sich bei den Seniorinnen den **Sieg**. **Hellmut Kofler** belegte **Platz 1** bei den Senioren 1, **Platz 2** ging an **Wolfgang Widter**. **Georg Mayer** und **Peter Zsilinszky** holten sich die **Siege** in den Klassen Senioren 2 und Senioren 3. Für die **Mannschaftswertungen** bedeutet das den **Doppelsieg** für die **PSV** (**Platz 1 – Polina Klemenko, Stefaniya Naydenova** und **Wolfgang Widter**, **Platz 2 – Hellmut Kofler, Georg Mayer** und **Manfred Sabitzer**).

Auch unsere Mixed Teams waren erfolgreich und gewannen **Platz 2** (**Stefaniya Naydenova/Manfred Sabitzer**) und **3** (**Polina Klemenko/Wolfgang Widter**).

Die **LP1 Rundenwettkämpfe** des **Sportschützenlandesverbands Wien** sind ebenfalls mit einigen **Klassenbestleistungen** abgeschlossen worden. **Polina Klemenko** (Frauen), **Wolfgang Widter** (Senioren 1) und **Ralph Gretzmacher** (Senioren 3) holten sich hier die **Siege** in ihren Klassen. **Alexandra Major** und **Claudia Rabl** belegten bei den Senioren weiblich die **Plätze 2** und **3**. In der Disziplin **LP1 Auflage** sicherte sich **Manfred Schuh** den **2. Platz**.

In der **LP5** wurde ein **Wiener Cup** ausgetragen, auch hier **siegten**



ASKÖ Team



ASKÖ in Aktion

**Wolfgang Widter** (Senioren 1) und **Ralph Gretzmacher** (Senioren 3) in ihren Klassen.

**Leopold Berndl** konnte seine Führung beim **Wiener Senioren III Cup Luftgewehr** halten und sich den **Sieg** holen.

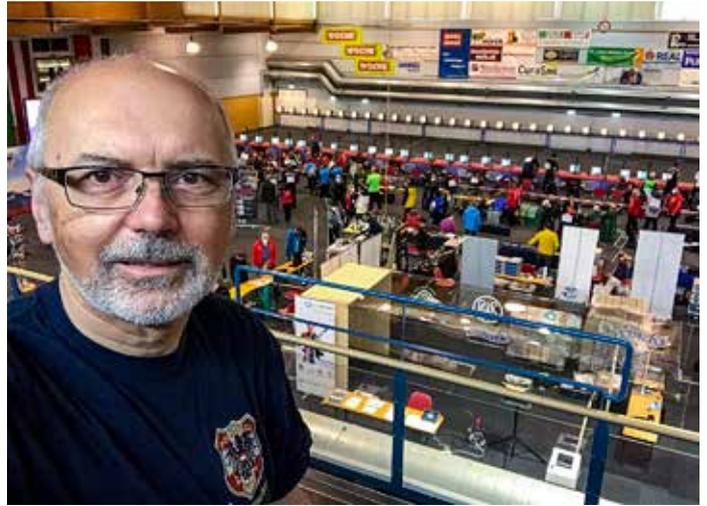
Die **Wiener Landesmeisterschaft Luftgewehr** fand am 19. und 20. März 2022 statt, wir dürfen hier **Robert Hofbauer** (Senioren 1) und **Rudolf Motlicek** (Senioren 2) jeweils zum **2. Platz** gratulieren.

Im Rahmen der **Österreichischen Meisterschaft Luftpistole/Luftgewehr** (30. März – 3. April 2022 in Weiz) haben sich unsere Kolleginnen **Stefaniya Naydenova** und **Polina Klemenko** für das **LP1 Finale** qualifiziert und dort dann die **Plätze 3** und **4** belegt. Alexandra Major konnte in der Klasse Seniorinnen 1 den 10. Platz erreichen. Wolfgang Widter sicherte mit seiner Leistung der Wiener Mannschaft Senioren 1 den 6. Platz, die Ergebnisse von Manfred Schuh und Georg Mayer verhalfen der Wiener Mannschaft in der Klasse Senioren 2 ebenfalls zu Platz 6.

In der **LP5** konnte die **Wiener Mannschaft** mit **Wolfgang Widter** den **3. Platz** belegen, mit der Leistung von **Manfred Schuh** fierte die **Wiener Mannschaft** den **Sieg** in der Klasse Senioren 2. Die Seniorinnen 2 sind in einem **Ö-Cup** angetreten, bei dem **Irene Stuller** den **2. Platz** erreichte.

Auch der **ASKÖ** hat **Luftpistolen Rundenwettkämpfe** veranstaltet. Hier gingen die **Plätze 1** und **2** in der Klasse Frauen an **Polina Klemenko** und **Stefaniya Naydenova**. In der Klasse Senioren weiblich siegte **Alexandra Major** vor **Irene Stuller** und **Claudia Rabl**. **Wolfgang Widter** und **Ralph Gretzmacher** sicherten sich erneut die **Klassensiege** (Senioren 1 und 3).

Im April folgte dann die **ASKÖ Landesmeisterschaft Luftpistole/Luftgewehr**, bei den ebenfalls hervorragenden Platzierungen erreicht worden sind. In der Frauenklasse **LP1** gewann **Polina Klemenko** vor **Stefaniya Naydenova** und **Elena Batueva**. In den Senioren 1 Klassen erreichten **Alexandra Major** und **Irene Stuller** die **Plätze 3** und **4**, **Wolfgang Widter** gewann vor **Hellmut Kofler**. **Manfred Schuh** belegte bei den Senioren 2 **Platz 3** und **Ralph**



ÖM Rudi Motlicek

**Gretzmacher** sicherte sich den **2. Platz** in der Klasse Senioren 3. Die **Mannschaftswertung** gewannen **Polina Klemenko**, **Stefaniya Naydenova** und **Wolfgang Widter** souverän.

In der **LP5** sicherte sich **Irene Stuller** **Platz 3** in der Frauenklasse, **Wolfgang Widter** gewann erneut in der Klasse Senioren 1 vor **Hellmut Kofler**. **Ralph Gretzmacher** sicherte sich den **Klassensieg** der Senioren 3. In der **Teamwertung** ging **Platz 2** an **Wolfgang Widter** und **Hellmut Kofler**.

In der Disziplin **Luftgewehr** wurde eine allgemeine Klasse gewertet, **Platz 3** belegte **Norbert Smehlik**, gefolgt von **Robert Hofbauer** und **Rudolf Motlicek**.

Einige Kolleginnen und Kollegen haben auch in **Budapest** am **MASPED Shooting Cup** teilgenommen und konnten sich auch international platzieren. **Wolfgang Widter** trat in den Disziplinen Luftpistole (Platz 48), Zentralfeuer (Platz 10) und Standardpistole (Platz 12) an. **Stefaniya Naydenova** holte in der Luftpistole Platz 28, **Polina Klemenko** Platz 33.



Christophorus9 Summer Kick off



Ehrung SSLV Wien Kurt Prinkel



Ehrung SSLV Wien Rudi Motlicek



Ehrung SSLV Wien Wolfgang Widter

Auch unsere Großkaliberschützen waren über den Winter aktiv. Unser **offener PSV Wintercup** wurde im April mit der Siegerehrung abgeschlossen. Roman Simon (SKH) gewann die allgemeine Klasse souverän mit 1182 (von 1200) Ringen vor Vadim Byssiouk (SKH) und Raul Fechete (SCW). Der **Sieg** in der Klasse **Senioren 1** ging an **Wolfgang Widter** (PSV) vor Christian Weissenböck (ETSSC) und Hans Wimmer (SGS). Mit 1171 Ringen setzte sich **Kurt Prinkel** (PSV) in der Klasse **Senioren 2** an die **Spitze**, gefolgt von **Herbert Lager** (PSV) und **Günter Weiser** (PSV). **Werner Krompass** (PSV) holte sich den **Sieg** in der **Senioren 3** Klasse vor Peter Zsilinszky (PSV) und **Josef Kirner** (PSV).

Die Saison wird in Süßenbrunn stets mit dem „Instandhaltungstag“ eröffnet, bei dem alle Vereine gemeinsam die Schießstätte wieder auf die kommenden Bewerbe vorbereiten. Bereits eine Woche später – am 9. April 2022 – haben wir beim **PSV Eröffnungsschießen** rund 55 Schützen begrüßen dürfen. Den **Sieg** in diesem Bewerb holte sich **Herbert Lager** (PSV) mit 199 (von 200) Ringen, dahinter platzierten sich Walter Berger (HSV) und **Nina Bialonczyk** (PSV).

Am 23. April haben wir dann unser erstes **FFWGK Vollprogramm** geschossen, bei dem **Kurt Prinkel** (PSV) den **1. Platz** belegte, dicht gefolgt von Johann Zwurtschek (LPSV NÖ) und **Wolfgang Widter** (PSV).

Alle Besitzer von Pistole oder Revolver im Kaliber .45 konnten am 30. April beim **45er Cup** gegeneinander antreten. Der **Sieg** ging an **Wolfgang Widter** (PSV) mit 197 (von 200) Ringen, knapp vor Franz Seidl (HSV) und **Günter Weiser** (PSV).

Von 7. Mai bis 10. September läuft unser offener PSV Sommercup. Bei diesem Wettkampf werden FFWGK Vollprogramme geschossen. Jeder Teilnehmer kann bis zu 6x antreten, die besten 4 Ergebnisse

werden für die Wertung herangezogen. Diese Bewerbe sollen den PSV Kader bereits auf die Wiener Landesmeisterschaft Ende August vorbereiten. Die österreichische Meisterschaft wird dann Mitte September in Gmünd ausgetragen.

Am 11. Juni findet die erste Qualifikationsrunde für die Österreichische Meisterschaft FFWGK statt, bei der die PSV in allen Klassen antreten wird. Die 2. Runde folgt am 16. Juli.

Die Rundenwettkämpfe für die 25 m und 50 m Pistole laufen bereits seit Anfang Mai, die Ergebnisse stehen dann am Ende der Landesmeisterschaften fest. Zusätzlich nimmt die PSV wie schon im Vorjahr an einem Fernwettkampf der Schützengilde Schwoich (Tirol) teil.

Im Rahmen der Vollversammlung des Sportschützenlandesverbandes Wien wurden sämtliche Ehrungen jener Jahre nachgeholt, die durch die virtuelle Austragung der letzten Sitzungen verschoben worden sind. Es wurden **Leistungs- und Meisterschützenabzeichen** an **Rudolf Motlicek, Wolfgang Widter, Herbert Lager und Kurt Prinkel** überreicht.



LM LP Frauen



LP LP Senioren



LM LP Wolfgang Widter



LM LP Irene Stuller



MASPED Polina Stefaniya

Nach längerer Pause findet Ende September auch wieder eine Verbandsmeisterschaft (ÖPolSV) im Sportschießen statt, aktuell stellen wir gerade den Kader für diesen interessanten Bewerb zusammen.

Im Mai durften wir das Team „Christophorus 9“ im Rahmen ihres „Summer-Kick-offs“ an unserem Schießstand in Kaisermühlen begrüßen. Nach einer kurzen Einführung und einer Probeserie wurden 20 Schüsse gewertet. Jedem der rund 20 Teilnehmer wurden im Anschluss sein persönliches Schussbild und eine Urkunde überreicht. Den Abend ließen wir danach in der PSV Lounge ausklingen. Gerne unterstützen wir auch Sie bei der Planung Ihrer Firmenveranstaltung!

Besonders freut uns, dass wir nun auch einmal pro Quartal den „Waffenführerschein“ anbieten können. Dies ermöglicht neuen Kolleginnen und Kollegen den Einstieg in den Schießsport und gibt Personen, die längere Zeit pausiert haben, die Gelegenheit, aktuelle Informationen zum österreichischen Waffenrecht zu erhalten und den sicheren Umgang mit der Schusswaffe zu üben.

Wir dürfen auch ein paar organisatorische Änderungen bekanntgeben. Die Sparte Luftpistole wird seit kurzem von Georg Mayer geleitet, Hans Caithaml hat nun zusätzlich zur 50 m Pistole auch die 25 m Pistole (Sport- /Standard- und Schnellfeuerpistole) übernommen. Wir danken beiden Kollegen für die Bereitschaft, diese Aufgaben zu übernehmen.

Wir gratulieren allen aktiven Mitgliedern zu den hervorragenden Leistungen und wünschen unserem Kader für die laufende Saison viel Erfolg!

Elisabeth REISER-ECKELHART

#### Unsere nächsten Termine (mit Vorbehalt):

- ▶ 30. JULI 2022      FFWGK VOLLPROGRAMM „KLEINE SCHEIBE“
- ▶ 13. AUGUST 2022      FFWGK VOLLPROGRAMM „KLEINE SCHEIBE“

Für aktuelle Informationen besucht uns auch auf Facebook:  
<https://www.facebook.com/PSWienSportschiessen>

# LOHR

## Wir regeln das. lohr.at

GEBÄUDE | SYSTEM | TECHNIK

# Krav Maga Camp mit Geburtstagsfeier 15+2



**N**ach 2 Jahren coronabedingter Pause konnte endlich wieder ein Krav Maga Camp stattfinden. Im Ennstal, am Fuße des Grimings, in der Sportsarea Niederöblarn freute sich der Vorstand der Sektion

KMA die Geburtstagsfeier zum 15-jährigen Bestehen zu feiern. Das Camp stand daher unter dem Motto 15+2. Die Sektion KMA wurde im Jahr 2005, unter anderem mit den noch heute aktiven TrainerInnen

und Vorstandsmitgliedern Bernhard Böhm und Ruth Preining gegründet. Mittlerweile besteht die Sektion erfolgreiche 17 Jahre. Krav Maga Einheiten werden mehrmals die Woche unterrichtet, Workshops angeboten,





Sommerscamps durchgeführt und eben auch gefeiert. Das Krav Maga Camp bot dafür die perfekte Gelegenheit. Das Instructor Team feierte mit allen anwesenden Trainierenden gebührend mit einer KMA Torte Geburtstagsfeier. Am Camp selbst wurden 25 Trainingseinheiten zu den verschiedensten Themen

angeboten. Technische und taktische Einheiten, als auch Krafttrainings und Sparings wurden unterrichtet. Bei meist schönem Wetter herrschte eine tolle Stimmung. Die Vorfreude auf das nächste Krav Maga Camp ist groß!

Alle aktuellen Infos, Termine, sowie Ausschreibungen befinden sich wie immer auf unserer Homepage unter: [www.psv-kma.at](http://www.psv-kma.at) und im Facebook unter: [www.facebook.com/PSVKravMagaAllround](https://www.facebook.com/PSVKravMagaAllround)

Mag. Ruth PREINING

## Endlich wieder unterwegs.....



Jürgen, Herwig u. Gottfried in Mallorca



Arbö Geschäftsführer Güther Schweizer und Lisa Tiefenbacher Arbö Geschäftsleitung

Nach zwei Jahren Pause war es wieder so weit, Mallorca konnte wieder als Trainingslager gebucht werden. Herwig, Gottfried und Jürgen zog es bereits Mitte März auf die Insel. Trotz nicht perfektem Radwetter wurden viele Trainingskilometer abgespult.

Werner – unser Präsident – der schon mehr das wärmere Wetter liebt, zog es Mitte April auf seine geliebte Radinsel.

Kathy und Gerhard blieben in der Heimat und zogen das Training auf unseren Hausbergen vor.

Franz und Jürgen eröffneten die Wettkampfsaison am 24.04.2022 mit dem Neusiedlersee Radmarathon.

Auf der 125 km langen Strecke rund um den Neusiedlersee herrschten teilweise widrige Verhältnisse mit starkem Gegen- und Seitenwind. Franz SRTSCHIN und Jürgen PIRKER erreichten nach über vier Stunden Fahrt das Ziel und konnten in ihren AK 55-59 – Platz 54/Gesamt 608 und AK 50-54 Platz 69/Gesamt 607 belegen.

Herwig, unser Multisportler eröffnete seine Wettkampfsaison am 1.5.2022 beim DUATHLON Classic mit Österreichischer Meisterschaft in Maissau.

Bei prächtigem Wetter fand in der Amethyststadt Maissau ein DUATHLON über die Distanz von 5,2/15,6/2,6km statt, der gleichzeitig für die ÖSTM gewertet

wurde. Dementsprechend groß war das Starterfeld.

Dabei mussten vier Runden gelaufen werden, ehe wie beim Triathlon in der Wechselzone auf das Rad umgestiegen werden konnte. Den Abschluss bildete ein Lauf über zwei Runden. Herwig meisterte die Gesamtstrecke in 1:09:36. Dies bedeutete in seiner Altersklasse den 3. Platz. Die Freude über die Platzierung war groß, obwohl mangels ÖTRV-Lizenz die ÖSTM-Medaille nicht entgegengenommen werden konnte.

Herwig startete auch beim Wings for live World Run und lief dort bis Kilometer 22.

Franz und Jonny sind wieder auf dem MTB unterwegs und fuhren beim TOP-SIX



Herwig 3. Pl. Duathlon Maissau



Herwig Duathlon Maissau



Herwig Wings for Live Run 22 km



Herwig Wings for Life Wold Run



Kathy und Gerhard am Bisamberg



Sa Calobra Mallorca



Franz und Jürgen beim Neusiedlersee Radmarathon



Herwig und Jürgen in Mallorca

Marathon in Kürnberg in ihren Altersklassen gute Plätze ein.

Andi Waldmann unser Top Sportler startete auf der Extremdisanz in Maria Lankowitz, er übersah leider einen Markierungspfeil und verfuhr sich derartig, dass nach der Zieldurchfahrt der GARMIN um 800 hm mehr anzeigte.

Besonders bedanken möchten wir uns

in dieser Ausgabe bei unserem treuen und langjährigen Unterstützer ARBÖ WIEN, insbesondere beim Geschäftsführer Günther Schweizer und Lisa Tiefenbacher von der Geschäftsleitung.

Sie betreuen unseren Vereinsbus, sodass unsere Sportler immer sicher zu den Rennen unterwegs sind.

Fritz KRAUS



moved by...



Werner Mallorca



## Dustin Brunner, 3. Platz beim Schülercup!

Die Schülerklasse, das sind Nachwuchssportler bis 13 Jahren. Gewertet wird nicht nur das Gewichtheben, sondern auch die allgemeine körperliche Ausbildung. Dazu gehören 30 m Sprints, Kugelschöckwürfe und der Sprungbewerb. Mittels Punktabellen wird der Sieger ermittelt.

Am 1. Mai hatte Dustin sein Debut in Baden und erreichte den 4. Platz mit 34 kg Reißen und 44 kg im Stoßen. Drei Wochen später in Traiskirchen konnte er seine

Leistung auf 37 kg Reißen und 53 kg im Stoßen verbessern und den dritten Platz erklimmen.

Am 4. Juni veranstaltet die Sektion Gewichtheben nach vielen Jahren die Österreichische Meisterschaft der Schüler am PSV Sportplatz in Kaisermühlen. Erwartet werden viele Sportler und deren Eltern. Wir wünschen allen Teilnehmer viel Erfolg!

Walter FUCHS



## Dustin Brunner österreichischer Meister

Am 4. Juni veranstaltete die Sektion Gewichtheben am Polizei Sport Platz in Wien Kaisermühlen die Österreichische Meisterschaft der Schüler. Wir riskierten es aufgrund des Datums eine Open Air Veranstaltung daraus zu machen. Dabei waren Schüler aus ganz Österreich im Alter zwischen 8 bis 13 Jahren. Gewertet wurde nicht nur wer das meiste hebt, es ist eher nebensächlich. Sondern auch die Ausführung der Technik und die körperliche Gesamtausbildung, mit den leichtathletischen Übungen, 30 m Sprint, Dreisprung und Kugelschöckwürfe. Darunter auch der 13-jährige Polizei Athlet Dustin Brunner. Dustin konnte in Gewichtheben eine gute Leistung zeigen, sowie eine hohe Bewertung bei der Ausführung der Technik. Bei den leichtathletischen Disziplinen war er im besseren Durchschnitt. Es reichte für ihn, um österreichischer Meister in seiner Altersklasse zu werden. Wir gratulieren Dustin zu seiner gezeigten Leistung und wünschen ihm noch viele sportliche Erfolge.

Walter FUCHS



*Almdudler*<sup>®</sup>



*Gegen Durst  
sind Kräuter gewachsen.*

Das Original – seit 1957.



# Nach zwei Jahren endlich mal wieder eine Meisterschaft mit guten Erfolgen beendet

**E**ndlich wieder geschafft. Nach 2 Jahren, in denen die Meisterschaft immer wieder vorzeitig wegen Corona abgebrochen werden musste und so auch nicht gewertet werden konnte, haben wir nun die Meisterschaftsaison 2021/2022 mit viel Aufwand und laufenden Änderungen, Corona bedingt, wieder mal zu Ende spielen können. Es war dies für alle Vereinsverantwortlichen vor allem im sportlichen Bereich eine große Herausforderung und Anstrengung. Da dies alles im Ehrenamt erfolgt, möchte ich mich hier an dieser Stelle mal bei den Sportkapitänen sowie meinen Sportobmann Stv. recht, recht herzlich bedanken. DANKE. Ohne Euer Mitwirken wäre dies nicht zu bewältigen gewesen. Aber auch ein großes DANKE an alle aktiven Keglerinnen und Kegler für Euren Einsatz und oft kurzfristiges Einspringen, wenn gerade wieder wo wer wegen Corona ausgefallen ist. Lange konnten wir Corona von unserem Verein fernhalten. Aber ab Februar, vereinzelt auch davor, hat es uns dann auch „breit“ erwischt und wir hatten tw. sehr viele Corona Fälle, zum Glück nicht alle zugleich, im Gegensatz zu anderen Vereinen. Daher mussten viele geplante Meisterschaftsspiele oft kurzfristig abgesagt werden und nun im Spätfrühjahr nachgespielt werden.

## **Damen vom PSV-Wien, Wiener Landesmeisterinnen**

War alles nicht sehr einfach. Trotzdem kann sich die Leistungsbilanz unserer Mannschaften wirklich sehen lassen. Hervorzuheben mal unsere Damen. Zwar gibt es mittlerweile nur noch 4 Damen-Mannschaften im Wiener Landesverband, so musste daher oft gegeneinander gespielt werden, aber das tut dem Erfolg der Mannschaft keinen Abbruch. Ich gratuliere hiermit unseren Damen zum Wiener Landesliga Meistertitel recht herzlich.

## **Herren von PSV-Wien 1. Wiener Landesliga 4. Platz**

Bei den Herren in der 1. Wiener Landesliga, konnten wir nach 22 Meisterschaftsspielen auch den hervorragenden 4. Platz von 12 Mannschaften herausspielen. Dies insofern auch eine tolle Leistung, da wir in keinem dieser 22 Spiele je in voller Stärke spielen konnten. Teilweise mussten bis zu 3 Spieler

aus der 2. Mannschaft bei einem Spiel in der 1. Landesliga, die Priorität hatte, aushelfen. Und auch diese konnten sich zum Teil sehr gut in der 1. Mannschaft behaupten.

## **Herren von PSV Wien 2. Wiener Landesliga 9. Platz**

Das ging dann natürlich auch oft zu Lasten der Erfolge der 2. Landesliga Mannschaft. Aber auch die konnte sich letztlich tapfer halten und den 9. Platz von 11 Mannschaften behaupten. Im Herbst waren es noch 12 Mannschaften. Damit auch den Klassenerhalt sichern. Aber die letzten Jahre von Corona haben auch in allen Vereinen viel Tribut gezollt. Nicht nur dass durch Corona viele SpielerInnen die Kegelschuhe an den Nagel gehängt haben. Das ging dann so weit, dass Vereine ganze Mannschaften auch mitten in der Spielsaison dann auflösen mussten. Bedenkt man, dass es vor Jahren noch 7!!!! volle Landesligen gegeben hat, spricht mit je 12 Mannschaften, so ist dies nunmehr auf 3 Wiener Landesligen, wobei die 3. Landesliga nur noch eine Schrumpfliga ist, zurück gegangen.

## **Wiener Liga, Damen von PSV-Wien 2. Platz**

Zwar wurde in dieser Saison erstmals eine Wiener-Liga eingeführt, welche nur aus 4 SpielerInnen bestückt wurde, also auch in gemischter Form gespielt werden konnte. Auch wir hatten hier eine Mannschaft, in Form einer reinen Damenmannschaft am Start. Und diese Damenmannschaft hat sich gegen oft reine Herrenmannschaften super geschlagen und belegte letztlich den 2. Tabellenplatz. Auch hier Glückwunsch zu diesem Erfolg unserer Damen.

## **3 ASVÖ Mannschaften von PSV-Wien**

Dann hatten wir in der abgelaufenen Saison 2021/2022 auch noch 3 Mannschaften (4er Teams) im ASVÖ Bewerb im Einsatz, welche aus 9 Mannschaften bestand. Also die PSV-Wien war mit einem Drittel der Mannschaften vertreten. Diese Meisterschaft ist derzeit, während dieser Beitrag entstanden ist, noch im Gange. Fix ist, dass die ASVÖ 2 Mannschaft vom PSV-Wien auch hier Meister geworden ist. PSV-Wien 1 liegt derzeit am 2. Tabellenplatz und PSV-Wien 3 am 3. Platz.

Eine Mannschaft hat hier noch 5 Spiele ausständig und könnte theoretisch noch Zweiter werden, aber eher theoretisch. Also auch hier ein voller Erfolg unserer Keglerinnen und Kegler. Herzlichen Glückwunsch auch an Alle zum Einsatz gekommenen SpielerInnen.

## **Wiener Einzelmeisterschaften Seniorinnen und Senioren Ü50 und Ü60**

Auch hier waren unsererseits einige StarterInnen am Werk. Bei den Damen Ü50 wurde unsere Sektionsleiterin Regina Zagler 3. Bei den Ü60 wurde Siliva Poloub 3. Bei den Herren Ü50 wurde im letzten Sommer unser Neuzugang Manfred Braun 3. Bei den Herren Ü60 lagen nach der Vorrunde Siegfried Marass am 2. Platz und Ernst Lukas am 3. Platz. Aber leider hatten beide vor dem Finale Corona, mit teilweise schwerem Verlauf – trotz 3-facher Impfung. Somit waren sie zwar im Finale wieder genesen, aber von den Auswirkungen von Corona noch schwer gehandicapt und auch mit Trainingsrückstand und konnten im Finale ihre guten Platzierungen so nicht halten. Damit auch aus der Traum für die Österreichischen Einzelstaatsmeisterschaften.

## **Österreichische Einzelstaatsmeisterschaften Damen und Herren Ü50 und Ü60**

Durch die super Platzierungen von Regina Zagler, Silvia Ploub und Manfred Braun, brachten wir 3 Starter zu den österreichischen Staatsmeisterschaften, welche 1 Woche nach Ostern in Tirol stattgefunden haben. Für alle 3 Starter waren dies die ersten Staatsmeisterschaften in ihrer Kegelkarriere. Die Damen spielten in Schwaz und die Herren in Innsbruck-Hötting. Hier lief es für unsere Damen mit teils zufrieden stellenden Ergebnissen. Siliva Ploub erreichte bei den Damen Ü60 den 18. Platz von 28 Starterinnen. Regina Zagler erreichte bei den Damen Ü50 den 13. Platz von 22 Starterinnen. Beide hatten leider zu viele Fehlwürfe, die ein besseres Abschneiden verhinderten. Waren wohl die Nerven zum ersten Mal bei Staatsmeisterschaften zu spielen wohl doch zu groß. Toll war vom ausragenden Landesverband Tirol, dass die Spiele alle via Live-Stream im Echtzeitmodus im Internet mit verfolgt werden konnten.

Auch unser dritter Vertreter Manfred Braun bei den Herren Ü50, dessen Spiel konnte ich via Live-Stream in Internet mitverfolgen, hatte einen wohl zu nervösen Beginn. Konnte sich dann aber fangen und wesentlich steigern und er belegte schließlich den sehr guten 10. Platz von 31. Startern. Mit 10 Kegeln mehr wäre er sogar 6. Geworden. Aber auch für ihn eine Erfahrung mehr, einmal bei den österreichischen Staatsmeisterschaften dabei gewesen zu sein.

#### 14. Österreichische Polizeimeisterschaften vom 13.-15. 6. in Wels

Nach zwei Jahren – wegen Corona nicht möglich – finden heuer endlich wieder auch die österreichischen Polizeimeisterschaften statt. Ursprünglich wäre als Austragungsort das Bundesland Salzburg mit Saalfelden dran gewesen. Aber bedingt durch die immer noch geltenden Corona Regelungen wurde der Austragungsort nach Oberösterreich an PSV Wels vergeben. Zumal dort die Hygienemaßnahmen besser erfüllt werden können. Hier fanden auch die letzten österreichischen Polizeimeisterschaften 2019 statt, wo wir sehr viele Erfolge verzeichnen konnten. Leider ist ein Bericht zu Redaktionsschluss Ende Mai

noch nicht möglich. Dies wird aber in der Herbstausgabe dann ausführlich nachgeholt. Wir vom PSV-Wien werden mit 18 Aktiven am Start sein. Einer reinen Herren Polizistenmannschaft, 2 PSV Verbandsmannschaften bei den Herren und 1 Verbandsmannschaft und 2 Einzelstarterinnen bei den Damen. Bei der Startaufstellung, die wir schon haben, konnte man auch deutlich die Auswirkungen der letzten Jahre stark erkennen, zumal auch weniger StarterInnen gegenüber früher teilnehmen werden. Bei den Damen 12, davon 5 Polizistinnen und bei den Herren 50 Starter, davon 29 Polizisten.

#### Zwei Neuzugänge beim PSV-Wien

Da durch Corona viele Kegler, teilweise auch alters bedingt, ihre Kegelschuhe an den Nagel gehängt haben – auch wir haben 10 SpielerInnen abmelden müssen – ist es aber auch erfreulich, dass wir über 2 Neuzugänge berichten können. Es sind dies aber beide bereits ehemals aktive erfahrene Kegler, die nun nach zum Teil längerer Pause beruflich bedingt im noch besten Rentneralter wieder zu Kegeln begonnen und schon einige Einsätze hinter sich gebracht haben.

Daher auch an dieser Stelle nochmals ein

herzliches Willkommen lieber Karl Weiss, der vor Jahren schon bei uns gespielt hat und Kurt Underrain, der nach über 20-jähriger Kegelpause bei uns neu begonnen hat. Gleich von Beginn an hat er einen enormen Trainingseifer an den Tag gelegt und sich schon sehr gut eingespielt. Für die kommende Saison wird er eine hoffnungsvolle Verstärkung sein, ebenso wie Karl Weiss.

#### Meisterschaftssaison 2022/2023

Wie es im kommenden Herbst in der neuen Meisterschaftssaison weitergehen wird, vor allem in welcher Ligen-Zusammenstellung, wird in den nächsten Tagen, Wochen entschieden und wir warten schon gespannt darauf. Es könnte durchaus sein, dass es in der kommenden Saison bei den Herren nur noch 2. Landesligen, vielleicht aufgestockt geben wird. Zumal schon bekannt ist, dass ein Verein seinen Betrieb einstellen wird und deren Spieler zu einem anderen Verein gehen werden. Auch schon bekannt ist, dass zumindest ein Verein eine weitere seiner Mannschaften einstellen wird und es auch sonst noch so einige Gerüchte gibt. Es wird spannend, wie unser geliebter Kegelsport weiter gehen wird.

Siegfried MARASS



RAUM FÜR  
VERANTWORTUNG

Polizeisportverein Dampfschiffhafen, Neubau, Alte Donau  
Architektur: Treberspurg & Partner ZT, Foto: Lukas Schaller

 **BIG**

Als BIG (Bundesimmobiliengesellschaft) errichten wir unter anderem Immobilien für besondere Nutzungszwecke wie Trainingsstätten für die österreichische Polizei und übernehmen damit Verantwortung für die Gesellschaft.

[www.big.at](http://www.big.at)

Entgeltliche Einschaltung



**OA Dr. med. univ. Markus Winnisch, MSc**  
Oberarzt am Herz Jesu Krankenhaus  
Facharzt für Orthopädie und Traumatologie  
Master of Advanced Orthopedics and Traumatology  
Ordination Sport & Trauma  
Wiener Privatklinik  
Pelikangasse 15/5 - 1090 Wien  
0664/2580 - 800  
[markus@winnisch.at](mailto:markus@winnisch.at)  
[www.arztinwien.at](http://www.arztinwien.at)

## Das Schlüsselbein „Spurstange“ des Schultergürtels

### Anatomie

Das Schlüsselbein (lat. Clavicula) ist jener Knochen, der auf jeder Seite das Brustbein (lat. Sternum) mit dem Schulterblatt verbindet. Die biomechanische Funktion ähnelt sehr jener, einer Spurstange im Fahrwerk eines Autos. Kraft wird von den Armen über das Schultergelenk auf das Schulterblatt weitergegeben und vorne über die Schlüsselbeine in das Brustbein und damit auf den Brustkorb übertragen. Hinten übernimmt diese Funktion die muskuläre Verbindung von Schulterblatt und Brustkorb bzw. Brustwirbelsäule. Diese Stabilisierung des Schultergürtels ist eine Hauptfunktion der Schlüsselbeine. Jedes Schlüsselbein ist also mit jeweils einem Gelenk zum Brustbein (Sternoclaviculargelenk) und zum Schulterblatt (Acromioclaviculargelenk = Schulterreckgelenk) verbunden. Diese Verbindung ist sehr straff und mit festen Bändern mehrfach gesichert. Eine umfangreiche Beweglichkeit, wie zum Beispiel im Kniegelenk ist nicht möglich, jedoch ist genug Flexibilität gegeben, um bei Armbewegungen und Atembewegungen optimalen Spielraum zu lassen.

Das Schlüsselbein ist beidseits der Ansatz wichtiger Muskulatur. So setzen Teile der Kopfdreher- und Oberarmmuskulatur am Schlüsselbein an.

### Tipp:

Greifen Sie selbst mit Ihrer rechten Hand auf Ihr linkes Schlüsselbein. Dieses sollte leicht zu tasten sein. Verfolgen Sie es vom Brustbein bis zur Schulter – dort landen Sie beim Schulterreckgelenk. Bewegen Sie dann Ihren linken Arm in großen kreisenden Bewegungen und spüren Sie, wie sich Ihr Schlüsselbein mitbewegt.

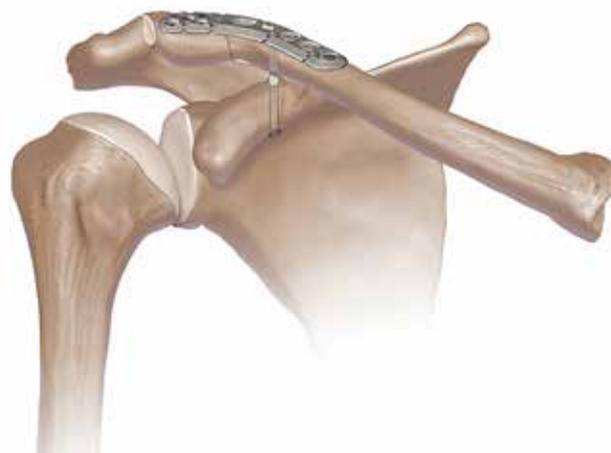
### Knöcherner Verletzungen

Aufgrund seiner exponierten Lage direkt unter der Haut und des relativ dünnen Durchmessers sind die Schlüsselbeine leider für knöcherner Verletzungen prädestiniert. Zu Brüchen des Schlüsselbeins kann es bei direktem Trauma (zum Beispiel einem Schlag) oder indirekt über Einwirkung großer Kräfte über die Arme, Schultern oder Schulterblätter kommen. Als Sportverletzung tritt der Schlüsselbeinbruch häufig nach Fahrradsturz auf.

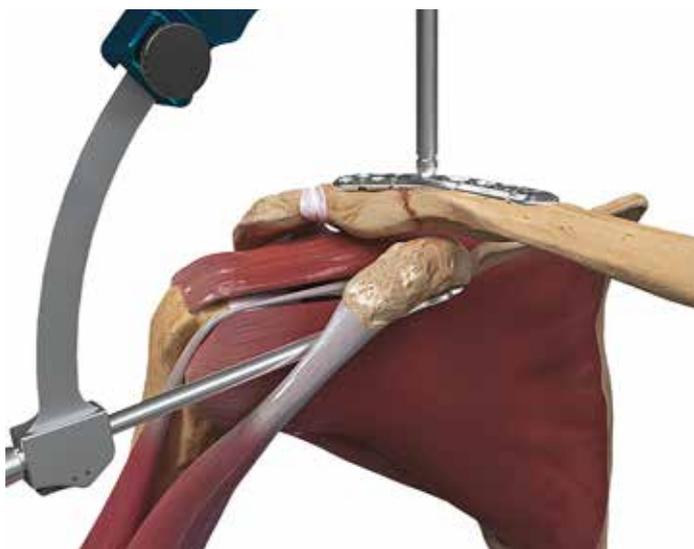
Häufig sind Brüche im mittleren Drittel des Knochens, wo dieser am dünnsten ist. Gefolgt von sogenannten lateralen Frakturen, also Brüchen nahe des Schulterreckgelenks.

Nach einem Bruch des Knochens im mittleren Drittel verschieben sich häufig die Bruchstücke, da Muskeln die zwei Enden in unterschiedliche Richtungen ziehen. Halsnah wird der Knochen nach oben und schulternah nach unten gezogen. Folge ist, dass der Knochen in solch einem Fall ohne operativen Eingriff nicht mehr normal zusammenheilen kann. Außerdem wird beim Bruch regelhaft ein kleiner Knochenkeil aus der Mitte ausgebrochen, der eine Knochenbruchheilung zusätzlich erschwert. Im schlimmsten Fall können die scharfen Bruchkanten einerseits die Haut über dem Knochen gefährden (es kann zu einem offenen Bruch kommen), andererseits unter dem Schlüsselbein verlaufende Blutgefäße bedrohen.

Nach einem Unfall stellt sich der Verdacht des Schlüsselbeinbruchs bei Schmerzen in dieser Region, möglicherweise hat der Betroffene ein knackendes Geräusch beim Bruch gehört und kann den Arm auf der verletzten Seite nicht normal bewegen. Nach einer Untersuchung durch den behandelnden Arzt ist die Untersuchung der Wahl die Durchführung einer Röntgenbildgebung. In speziellen Fällen müssen



Schulter und verplattetes Schlüsselbein – die Platte hält den Bruch in Position



Spezialinstrumente ermöglichen punktgenaues Einbringen der Platte

weiterführende Untersuchungen, wie zum Beispiel eine Computertomografie oder MRT Untersuchung durchgeführt werden.

## Therapie des Schlüsselbeinbruchs

### Erste Hilfe

Maßnahmen in den ersten Momenten nach dem Unfall sind für jeden Ersthelfer oder den Patienten selbst einfach und rasch durchzuführen. Der betroffene Arm sollte ruhiggestellt, also nicht mehr bewegt werden. Außerdem können kühlende Umschläge gemacht werden (Eisbeutel auflegen), um ein Anschwellen zu verhindern und die Schmerzen zu bekämpfen. Es sollte darauf geachtet werden, immer ein Tuch unterzulegen, um die Haut nicht zu erfrieren. Sollte die Haut über dem Knochen oder an einer anderen Stelle verletzt sein, so müssen sterile Wundauflagen ohne Druck angebracht und fixiert werden. Der Sportarzt des Vertrauens oder eine unfallchirurgische Notfallambulanz sollten zeitnahe aufgesucht werden.

### Konservativ

Schlüsselbeinbrüche können manchmal mittels spezieller Verbände (Tornister- oder Rucksackverband) therapiert werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Bruchenden nicht wesentlich verschoben sind und die sportlichen Anforderungen des Betroffenen nicht zu ambitioniert sind. Ist der Bruch deutlich verschoben, oder benötigt der Patient eine hohe Stabilität im Schultergürtel, so ist eine operative Versorgung Therapiemethode der Wahl.

### Operativ

Je nach Position des Bruches und Alter des Patienten stehen verschiedene Operationsmöglichkeiten zur Verfügung. Bei Kindern und Jugendlichen kann der Bruch mittels spezieller, elastischer Drähte bzw. Nägel versorgt werden. Diese werden in den Knochen eingeschoben und halten die Bruchenden in Position. Bei Erwachsenen ist die Therapie der Wahl die operative Versorgung mittels sogenannter Plattenosteosynthese. Dabei wird ein Schnitt über dem Schlüsselbein gemacht und die Bruchenden aufgesucht, diese werden dann in Position gebracht und eine Spezialplatte darauf fixiert. Die Bruchstücke werden mit der Platte verschraubt, womit der Bruch in Position gebracht und ausgeheilt werden kann. Nach der Operation sind die Patienten

Fortsetzung Seite 56 ➔

## Medizinisches Angebot & Ärztliche Leistungen (Auswahl)

### Konservative Leistungen

- ▶ Diagnostik bei unklaren Schmerzen
- ▶ Bildgebung und Befundbesprechung
- ▶ Konservative Schmerztherapie
- ▶ Gelenksinfiltrationen
  - Akute Schmerztherapie
  - Hyaluronsäure Therapie
  - Antientzündliche Therapie
  - ACP Therapie – Blutplasmakonzentrat
- ▶ Therapie des Kreuzschmerzes
- ▶ Konservative Achillessehnentherapie
- ▶ Therapie des Schienbeinkantensyndroms
- ▶ Therapie des Läuferknies
- ▶ Behandlung von Muskelbeschwerden
- ▶ Kinesio Taping
- ▶ Infiltration der Nervenwurzeln bei ausstrahlenden Schmerzen
- ▶ Ilomedin Infusionstherapie zur Knochenmarködem Behandlung
- ▶ Stoßwellentherapie
- ▶ Zuweisung zu Physiotherapie + Ergotherapie

### Operative Leistungen

- ▶ Erhaltende und wiederherstellende Gelenkchirurgie
  - Schulter
  - Hüfte
  - Knie
  - Sprunggelenk
- ▶ Schlüssellochchirurgie (Arthroskopie)
- ▶ Minimalinvasive Chirurgie - kleine Schnitte, geringe Komplikationen
- ▶ Gelenkersatzoperationen an zertifiziertem Endoprothetikzentrum
  - Individuelle, an Patientinnen und Patienten angepasste Prothesen
  - Knie, Hüfte, Schulter
- ▶ Computergestützte 3D Operationsplanung
- ▶ Knochenbruchbehandlung (Frakturversorgung)
- ▶ Handchirurgie
- ▶ Fußchirurgie
- ▶ Operative Behandlung chronischer Instabilitäten
- ▶ Metallentfernungen

Meine Ordination ist unter der Telefonnummer 0664/2580 800 erreichbar. Gerne können Sie Termine auch unter [markus@winnisch.at](mailto:markus@winnisch.at) oder [www.arztinwien.at](http://www.arztinwien.at) vereinbaren.

Ordination Wiener Privatklinik:  
Pelikangasse 15/5, 1090 Wien, [www.arztinwien.at](http://www.arztinwien.at)

Ordination Tauernortho Rauris:  
Voglmaierweg 3, 5661 Rauris, [www.tauernortho.at](http://www.tauernortho.at)

In Notfällen, zum Beispiel einer akuten Verletzung, bin ich für meine Patientinnen und Patienten 24 Stunden täglich erreichbar!



OFFIZIELLER ÖFB TEAMARZT

SPORTARZT DER  
POLIZEISPORTVEREINIGUNG WIEN

Flaschenzugsystem zur Positionierung eines verrenkten AC Gelenks

gefordert, dem Schlüsselbein ausreichend Zeit zur Heilung zu geben. Die verschraubte Platte ist nicht in der Lage, große Belastungen auszuhalten. Sie ist dafür da, die Knochenstücke in Position zu halten, nicht aber, um unmittelbar nach der Operation sportliche Leistungen zu erbringen. Je nach Knochenqualität und Umfang der Operation, wird der Operateur ein individuelles Nachbehandlungsprotokoll inklusive Schienenanlage vorgeben. Besonders Belastungen die Kraft im Arm erfordern, Vibrationen in der Schulter auslösen oder Bewegungen der Arme über Kopf müssen länger verhindert werden.

### Verletzungen des AC Gelenks

Die Verbindung zwischen dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt wird durch das sogenannte Schulterreckgelenk (Acromioclaviculare Gelenk = AC Gelenk) gebildet. Dieses kann bei einem Unfall verletzt werden – alleine, oder in Kombination mit einer knöchernen Verletzung

des Schlüsselbeins, wie bereits oben beschrieben. Häufig ist hier die sogenannte „AC-Luxation“, also die Verrenkung des Gelenks. Dieses ist üblicherweise über mehrere, kräftige Bänder stabilisiert. Kommt es zur Verletzung dieser Bänder, verlässt das Schlüsselbein seine Position und tritt nach oben – verursacht durch Zug der angrenzenden Muskulatur. Der Schultergürtel verliert dabei seine Stabilität, ähnlich wie beim Bruch des Schlüsselbeins. Die Erste Hilfe Maßnahmen sind gleich wie bei Verletzungen des Schlüsselbeins selbst (siehe oben). Eine umfangreiche Abklärung mittels spezieller Röntgenbildgebung, sowie Durchführung einer Magnetresonanztomographie sind erforderlich. Je nach Schwere der Verletzung, ist eine Ruhigstellung des Gelenks in Kombination mit Physiotherapie ausreichend oder eine Operation erforderlich. Mittels spezieller Flaschenzugsysteme, die mittels Schlüssellochchirurgie (Arthroskopie) in das Schultergelenk bzw. zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein eingebracht werden, wird das Gelenk wieder in seine ursprüngliche Ausgangsposition gebracht. Durch die medizinischen Fortschritte der letzten Jahre ist die Operation für den Patienten wenig belastend und nur mit einem sehr kurzen Spitalsaufenthalt verbunden.

Der vorliegende Artikel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Verletzungen sollten stets von einem erfahrenen Unfallchirurgen oder Sportarzt abgeklärt werden! Sollten Sie Fragen haben, weitere Informationen benötigen oder sich verletzt haben, wenden Sie sich gerne an meine Ordination unter:

0664/2580 800 oder [markus@winnisch.at](mailto:markus@winnisch.at)

Alles Gute, Ihr Markus Winnisch

## BLUMEN REGINA

### IHR BAUMFÄLLPROFI

Baumschnitt  
Baumfällungen  
Erledigung aller  
Behördenwege bis zur  
Ersatzpflanzung  
Auch Wurzelstockentfernung

### GARTENGESTALTUNG

### NEU: PFLASTERARBEITEN UND PLATTENVERLEGUNG

Vertikutieren • Rasenmähen  
Heckenschnitt • Baggerarbeiten  
Erdtransport • Aushub  
Trockenmauern • Bewässerungsanlagen

Tel. 0699/126 54 973  
[www.blumen-regina.at](http://www.blumen-regina.at)

## BLUMEN REGINA

1210 Wien, Prager Straße 122  
Brünner Straße 31 • Donaufelder Straße 1  
1190 Wien, Nußdorfer Markt 1

Tel. 01/271 63 96

Tel. 0664/201 62 80

DIREKT  
**vob**  
VERSICHERUNGSAGENTUR GMBH

Gumpendorferstraße 6  
1060 Wien  
Telefon 050 350 29900  
Fax DW 27

### „Sicher ist sicher“

Diese Devise ist unser oberstes Leitmotiv in Versicherungsangelegenheiten. Als Kunde steht Ihre Beratung und Betreuung an oberster Stelle. Neben optimalem KFZ-Versicherungsschutz bieten wir Ihnen gezielt zusätzliche Versicherungsschwerpunkte an.

Die Palette reicht von

- Haushalt
- Eigenheim
- Rechtsschutz
- Kranken
- Amts-/Organhaftpflicht
- Transport
- Leben
- Unfall

bis zu individuellen Rahmenverträgen

### Zentrale:

Gumpendorferstraße 6 • 1060 Wien  
Telefon: 050 350 29900 • FAX: DW 27



**FAHRSCHULEN  
RAINER**



**Wiens grösste  
Fahrschulgruppe!**

Wiedner Hauptstraße 48  
Reumannplatz 7  
Gasometer  
Bahnhof Meidling  
Mariahilfer Straße 141 (Wbf)  
Lugner City  
Yppenplatz Brunnengasse 72  
Währinger Gürtel 95  
Millennium City  
Floridsdorfer Spitz  
Donau Zentrum / Donau Plex

[www.fahrschulen-rainer.at](http://www.fahrschulen-rainer.at)

**DU WILLST, DASS DEINE  
KUNDEN WIEDERKOMMEN.  
DU BRAUCHST PAYMENT,  
DAS SICH AN DER KASSE  
NICHT ANSTELLT.**

**PAY/ONE**

Bargeldloses Bezahlen mit der Nr. 1

[www.payone.at](http://www.payone.at)

a Worldline company



Brigitte Mramor



Seit der Antike beschäftigen sich Ärzte wie Hippokrates, Dioskurides oder Paracelsus, Mönche und Nonnen wie Hildegard von Bingen, und viele Kräuterweiblein mit der Zubereitung von Arzneien aus Kräutern. Nachdem Kräuter in den letzten Jahrzehnten in der Küche an Bedeutung gewonnen haben, wächst auch wieder das Interesse, die klassische Medizin mit der Volksmedizin zu verbinden.

## Schatztruhe der Natur: Kräuter

### Aus der Geschichte

Die Volksmedizin entstand in der Ur-geschichte der Menschheit, in der durch Ausprobieren und zum Beispiel auch das Beobachten von Tieren die Wirkung von Heilpflanzen auf Krankheiten erkannt wurde. Diese Schlussfolgerungen führten zu Hypothesen, die durch die Praxis bestätigt oder widerlegt wurden. Daraus entwickelte sich in der Medizin des Altertums die Pflanzenheilkunde. Als wahrscheinlich erste schriftliche Grundlage für die Verwendung von Kräutern in der Volksmedizin und beim Kochen entstand zwischen dem 6. Jahrhundert v. Chr. und dem 2. Jahrhundert n. Chr. das nach dem griechischen Arzt Hippokrates von Kos benannte „Corpus Hippocraticum“, obwohl anscheinend nur wenig der mehr als 60 antiken medizinischen Texte von ihm stammen. Die darin dargelegten Lehrmeinungen über die geistigen und physischen Körpervorgänge bei Erkrankungen wurden immer wieder von Ärzten wie z.B. Galenos von Pergamon (griechischer Arzt im 1. Jh. in Rom) in Frage gestellt und diagnostisch weiterentwickelt, sodass er damit bis ins Mittelalter geltende Lehrgrundlagen schuf. Für die Herstellung von Medikamenten überprüfte Galen auch das Mitte des ersten Jahrhunderts n. Chr. von Pedanios Dioskurides (griechischer Arzt im 1. Jh. im Römischen Reich) entstandene Werk „Materia medica“ („Über Arzneistoffe“), in dem über 800 Pflanzen beschrieben sind. Im 15. Jahrhundert trug auch der Schweizer Arzt und Naturphilosoph Paracelsus mit seiner Signaturenlehre (nach Form, Farbe und Struktur der Pflanze) viel zur Heilkräuterkunde bei.

Im Mittelalter hatten Kräutersammler und Bader (Betreiber einer Badestube) eine wichtige medizinische Stellung für jene Leute, die sich keine ärztliche Betreuung

leisten konnten. Die Volksmedizin wurde im europäischen Kulturraum über Generationen weitergegeben und vor allem von den Mönchen weiterentwickelt. Die Bader wurden hingegen verächtlich betrachtet, erhielten erst 1548 Zunftrechte. Nach dem durch Hippokrates in der Antike definierten Eid und seine Lehre wurden die ersten Grundlagen für medizinische Ausbildungsstätten geschaffen, wie zum Beispiel im 10. Jahrhundert die Schule von Salerno, die unter Friedrich II. im 13. Jahrhundert verbindliche Statuten als Hochschule erhielt. Die Kräutersammler und Barbieri (Friseur für Männer) wurden als Handwerksärzte bezeichnet und ihre Ausbildung genau geregelt, sie hatten es aber nicht leicht sich gegen die Akademiker durchzusetzen.

Bis zur Industrialisierung von Medizin und Pharmazie gehörten Kräuter und Gewürze in die Küche und in die Hausapotheke. Zu dieser Zeit konnte man in Kochbüchern lesen, wie man Kräuter volksmedizinisch

einsetzt. Mit dem verbreiteten Angebot des Medizinstudiums ab dem 19. Jahrhundert nahm auch die Forschung an Hochschulen und die Entwicklung chemischer Arzneimittel ihren Anfang. Oft sind heute noch isolierte pflanzliche Wirkstoffe aus der Volksmedizin die Basis für ein Präparat, wobei diese in der Folge oft synthetisch hergestellt werden. Sobald den chemisch-synthetischen Medikamenten der Vorzug gegeben wurde, verschwanden nicht nur die Rezepte aus der Naturapotheke, man verließ sich auch in der Küche immer mehr auf fertige Würzmischungen. Im Laufe des 20. Jahrhunderts kam es zur Trendumkehr: Kräuter bieten eine therapeutische Ergänzung und werden eingesetzt, wenn keine chemisch-synthetischen Arzneimittel zur Verfügung stehen.

Frische Kräuter sind überall erhältlich und eine wichtige Zutat für pikante und süße Speisen. In vielen Regionen ist der kleine Kräutergarten hinter dem Haus nie ganz verschwunden und wenn keiner vorhanden





ist, finden Kräutertöpfe überall Platz. Für so manche Hausfrau und leidenschaftlichen Hobbykoch ist es wichtig, die selbst gekochten Speisen mit den eigenen, frisch gepflückten Kräutern zu würzen. Noch dazu entwickelte sich aufgrund verstärkter Reisetätigkeit ein auch von international tätigen Köchen forcierter Trend zu mediterranen, exotischen und asiatischen Speisen, der das europäische Standardsortiment der Kräuter noch vielfältiger machte.

Bis heute sind die alten Erkenntnisse und Praktiken in der Naturheilkunde vorhanden. In den letzten Jahrzehnten gab es wieder mehr Interesse an der Volksmedizin, wofür es sogar einen Lehrgang mit Diplomabschluss und Weiterbildung gibt, nach dem man im Rahmen eines freien Gewerbes beruflich tätig sein kann.

### **Der Kräutergarten**

Kräuter sind genügsame Pflanzen und können auch im Balkonkisterl gezogen werden. Einjährige Pflanzen wie Basilikum, Bohnenkraut, Dille, Kerbel und Koriander keimen, blühen und bilden im gleichen Jahr Samen. Zweijährige wie Petersilie und Kümmel blühen erst im zweiten Jahr nach der Aussaat.

Das Grün von Kräuterstauden wie Oregano, Pfefferminze, Estragon, Schnittlauch oder Zitronenmelisse stirbt im Herbst ab, der Wurzelstock bleibt jedoch im Boden erhalten.

Hält man diese Kräuter im Topf, sollte er groß genug sein, damit die Wurzeln weiterhin Platz haben. Kräuter benötigen nicht viel Pflege und vor allem keinen Dünger. Durch Düngung wird das Grün zwar üppiger, aber der Geschmack der Kräuter leidet darunter. Vor allem mediterrane Kräuter sollten an einem sonnigen Platz stehen. Gegossen werden Kräuter aus Mittelmeerregionen nur, wenn die obere Erdschicht trocken ist.

### **Die Wirkung der Kräuter**

Für die Ernte gilt, die Stängel der Kräuter am besten an trockenen, sonnigen Tagen vormittags abzuschneiden. Blüten und Blütenblätter werden verwendet, wenn sich die Blüte gerade frisch geöffnet hat.

Die bioaktiven Stoffe der Kräuter wirken vielfältig – sie können z.B. die Verdauung fördern, Entzündungen hemmen, gegen Blähungen wirken, und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutdruck zu regulieren.

Damit Kräuter beim Kochen ihre Wirkung entfalten können, müssen sie sachgemäß zubereitet werden: Frische und zarte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum sollen unerhitzt verwendet oder nur kurz mitgedünstet werden. Getrocknete Kräuter mit kräftigem Aroma wie Oregano oder Majoran entfalten erst durch Kochen ihr volles Aroma.

Vor allem mediterrane Kräuter lassen sich gut trocknen. Ihre größte Würzkraft haben sie kurz vor oder während der Blüte. Herkömmlich trocknet man sie an der Luft, indem man sie zu einem Strauß zusammenbindet und diesen an einen warmen, schattigen Platz hängt. „Kräuterprofis“ trocknen sie auch im Backrohr oder im Dörrapparat. Wenn die Kräuter „rascheltrocken“ sind, bewahrt man sie zerkleinert in dunklen Gläsern mit Schraubverschluss auf.

Je nach Essgewohnheiten werden Kräuter auch in Öl eingelegt oder zu einem Pesto verarbeitet. Soll es schnell gehen, steckt man die Kräuter portionsweise mit Stängeln und Blättern in Gefriersäckchen, holt die Luft heraus und friert sie gut verschlossen ein. Vor der Verwendung zerdrückt man sie noch gefroren im Beutel oder schneidet sie dem Bedarf entsprechend klein.

**Unser Tipp:** Empfindet man den Geruch eines Krautes als angenehm, ist es ein erster Hinweis, dass man für sich das richtige aus der Schatztruhe der Natur gefunden hat! ♦

### **Bilder:**

#### **3X KRÄUTERGARTEN**

FotografIn: Christopher Fuchs

Quelle: BMLRT



Liebe Leserinnen und Leser,

bitte nehmen Sie sich die Zeit diesen Artikel zu lesen!

Michaela erklärt anschaulich wie und warum Stress entsteht, die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.

Sie lässt uns verstehen was mit und in uns passiert und gibt uns einen Notfallkoffer für den Umgang damit auf den Weg.

Danke Michaela und danke Ihnen fürs Lesen

Namaste, MARGIT ZELLER

## Ich denke, also bin ich... gestresst! Oder?

### Wie wir selbst unser Stressgeschehen beeinflussen können

Mag. Michaela Spranger

Life Coach  
Psychologin  
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
www.psychotherapie-spranger.at



„Ich bin im Stress!“ Wer hat diesen Satz nicht schon einmal oder öfter gesagt? Wer hat sich nicht schon mal gestresst, erschöpft, ausgelaugt gefühlt? Stress gehört zum beruflichen wie privaten Alltag und ist eine Reaktion auf herausfordernde Situationen.

Der Begriff Stress wurde 1914 von Cannon in die medizinische und psychologische Fachliteratur eingeführt und 1950 von Hans Selye übernommen und popularisiert. Nach seinem biologischen Stressmodell, das Reiz-Reaktions-Modell haben Lazarus und Launier (1981) das sogenannte Transaktionale Stressmodell entwickelt, bei dem Stresssituationen als komplexe Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person gesehen werden.

#### Der Stress-Prozess

Es beginnt, wenn eine Person wahrnimmt, dass eine Situation Anforderungen an sie stellt. Entweder von außen oder von innen, z.B. aus eigenen Leistungsansprüchen heraus.

Daraus ergeben sich folgende Einschätzungs- und Bewertungsprozesse: das Ereignis hat für mich hohe, niedrige oder keine Bedeutung. Ich kann es bewältigen/nicht bewältigen, mit hohem/geringen Einsatz. Das Ergebnis des individuellen Einschätzungsprozesses entscheidet darüber, ob die Person die Situation als Belastung, Überforderung, Bedrohung oder Herausforderung sieht.

Um aus stressrelevanten Überforderungssituationen wieder herauszukommen, werden unterschiedliche Bewältigungsstrategien angewendet. Lazarus (1984) prägte dafür den Begriff Coping. Welche

Coping-Reaktionen gewählt werden, hängt ab von Faktoren wie Gesundheitszustand, Grad der psychischen und physischen Belastung zum gegebenen Zeitpunkt, Zeit, frühere Erfolge/Misserfolge, subjektive Bedeutsamkeit, persönliche Eigenschaften und Verhaltensgewohnheiten.

#### Die physiologische Stressreaktion – die Kampf-Flucht-Reaktion

Wenn man z.B. ganz gemütlich im Garten sitzt und den Tag genießt und sich gut fühlt, läuft der Organismus ruhig. Stoffwechselvorgänge sind auf minimalem

Energieverbrauch, das Herz schlägt ruhig, die Atmung ist gleichmäßig und langsam, das parasympathische Nervensystem ist vorwiegend aktiviert. Kommt nun ein Stressor von außen, z.B. ein lauter Knall, melden die Sinnesorgane dem Gehirn, dass Gefahr droht. Über die Nervenbahnen des Sympathikus werden die Nebennieren aktiviert, um Adrenalin auszuschütten. Dies bringt Sympathikus-Funktionen auf Höchstleistungen – die Herzschlagfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an usw. Bestimmte Schalter im



Gehirn werden blockiert, um unnötige, zeitkostende Überlegungen zu verhindern. Der gesamte Organismus ist also auf Angriff oder Flucht ausgerichtet.

Die Trainerin und Autorin Vera Birkenbihl bezeichnete das Stammhirn, den alten Teil des Gehirns, wo der Kampf-Flucht-Mechanismus ausgelöst wird, das Reptilienghirn.

Den neuern Gehirnteil, die Großhirnrinde, bezeichnet sie als Denkhirn. Weiter ist noch das Limbische System zu erwähnen, das die Verarbeitung von Emotionen unterstützt und das Reptilienghirn und Denkhirn miteinander verbindet. Bei dieser Einteilung teilen wir es dem Reptilienghirn zu.

Das Denkhirn kann nur dann funktionieren, wenn die Basisbedürfnisse befriedigt sind. Wenn das nicht der Fall ist – z.B. wenn man müde, hungrig, krank ist oder unsere innere Sicherheit gefährdet ist – werden dem Denkhirn Energien entzogen, weil nun das Reptilienghirn diese Energie benötigt, um die „biologische Homöostase“ wieder herzustellen. Erst ein gesunder und ausgeglichener Mensch kann sein Denkhirn wirklich einsetzen. Das Reptilienghirn arbeitet viel schneller als das Denkhirn. Wenn man z.B. auf eine heiße Herdplatte greift, zieht man reflexartig die Hand weg, bevor man überhaupt darüber nachgedacht hat. Jegliche physische Gefährdung bedeutet akuten Stress und solange die Sicherheit nicht wieder hergestellt ist, werden wir vom Reptilienghirn „regiert“. Dieses gibt erst dann wieder Energie ans Denkhirn ab, wenn die Selbsterhaltung abgesichert ist.

Als vereinfachtes Denkmodell kann man sich im Reptilienghirn einen „Wächter“ vorstellen, der bei potentieller Gefahr einen „Panikknopf“ drückt. Alles Neue, Unbekannte, kann möglicherweise eine Gefahr darstellen, drückt der „Wächter“ auch bei Reizen, die er nicht gleich als bekannt oder ungefährlich einstufen kann den Panikknopf.

Sokolow bezeichnet dies als Neuheits-Entdeckungs-Mechanismus (NEM). Man nennt sie auch Orientierungs-Reaktion (OR), weil sie auch die Orientierung neu absichern soll. Die OR ist eine sehr starke Reaktion, weil sie das Überleben sichern soll. Stress-Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden von den Nebennieren ausgeschüttet. Der Herzschlag beschleunigt, die Pulsfrequenz erhöht sich, die Atmung wird schneller, die Muskulatur ist angespannt, die Pupillen erweitern sich, Verdauungsprozesse werden verringert, das Immunsystem wird gedrosselt. Im vegetativen Nervensystem wird vom Parasympathikus – ist im Ruhezustand aktiv,

überwacht die Verdauung und andere autonome Vorgänge im Körper – auf den Sympathikus umgeschaltet: dieser blockiert alle Vorgänge des Parasympathikus und aktiviert den ganzen Organismus für den Kampf-Flucht-Mechanismus.

### Ein Großteil unseres Stress-Verhaltens basiert auf erlernte Verhaltensmuster!

Prozesse des Denkhirns können mithelfen, die Basisbedürfnisse des Reptilienghirns zu befriedigen. Jeder Gedanke und jede Vorstellung können biologisch genau wie eine Sinneswahrnehmung verarbeitet werden. So kann das Denkhirn bewusst mithelfen, indem er positive Gefühle auch über Gedanken und Vorstellungen liefern kann. Angenehme Gedanken lösen gute Gefühle aus. Ob ein bestimmter Gedanke als positiv erlebt wird, hängt wieder von unseren persönlichen Erfahrungen ab.

Wenn zum Beispiel ein Kind lesen und schreiben lernt und positiv unterstützt wird, gelobt wird und es dem Kind Freude bereitet, lernt es nicht nur lesen und schreiben, sondern tut es gerne. Was man gerne tut, macht man häufiger und wird dann auch gut darin.

Wenn die ersten Rechenübungen mit Kritik und mit negativen Worten verbunden wurden („das wirst du nie lernen“), werden Bahnen zu den Unlustarealen gelegt. So rechnet das Kind ungern, nicht oft und wird darin nicht gut. Dann wird das Programm bewahrt, indem die Erwachsenen sagen „habe ich es doch gewusst“.

Daher ist es wichtig, viele angenehme Gefühle für das Denkhirn zu erschaffen.

Eine wesentliche Bedeutung für unser Wohlbefinden scheint auch der Vagus Nerv, der 10. Hirnnerv zu haben. Prof. Stephen Porges stellte dazu 1994 die Polyvagal-Theorie vor. Er unterscheidet den vorderen „ventralen“ Vagus Nerv, der nur bei Säugern vorkommt und dem hinteren Vagus Nerv, der bei Säugern und Reptilien vorkommt. Der vordere Vagus Nerv hat Aufgaben wie Selbstheilung, Erholung, Verdauung, aber auch positive Emotionen, soziale Zugewandtheit, Kontakt und Kommunikation.

Der aktive vordere Vagus-Nerv gilt als Normalfall und ist bei einem gesunden Organismus vorherrschend. Wird durch innere oder äußere Reize Gefahr signalisiert, wird der Sympathikus mit dem urchichtlichen „Kampf-Flucht-Modus“ aktiviert.

Gibt es nun (scheinbar) keine Lösung, übernimmt wieder der Parasympathikus und

der hintere „dorsale“ Vagus-Nerv fährt alle Körperfunktionen komplett herunter. Der Organismus erstarrt, der Blutdruck fällt ab, Schwindel und verlangsamter Puls sind die Folge. Es entsteht ein Gefühl, wie gelähmt zu sein. Besonders im Bereich Burn Out und posttraumatischer Belastungsstörung scheint der Vagus Nerv eine wesentliche Rolle zu spielen. Das Beruhigen des Vagus-Nervs scheint ebenfalls ein wesentlicher Aspekt in der Stressbewältigung zu sein.

### Was glaube ich über Stress?

Aufgrund von neueren Studien geht man davon aus, dass nicht der Stress uns krank macht, sondern die Art, wie wir ihn betrachten. Jahrelang war die amerikanische Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal der Meinung, dass Stress krank macht. Das Ergebnis einer Studie mit 30.000 TeilnehmerInnen bewirkte ihr Umdenken. Die TeilnehmerInnen wurden von amerikanischen Forschern acht Jahre lang begleitet.

Das Ergebnis: wer im Jahr zuvor viel Stress erfahren hatte UND glaubte, dass sich Stress negativ auf die Gesundheit auswirkte, dessen Risiko für einen verfrühten Tod war um deutliche 43% angestiegen. Wer dagegen „nur“ stark gestresst war, aber nicht glaubte, dass es gesundheitsgefährdend sei, wies ein geringes Sterberisiko auf. Es lag sogar noch niedriger als bei Menschen, die angaben, keinen oder kaum Stress zu haben. Dieser Zusammenhang zeigte sich vor allem bei starkem Stress.

Fortsetzung Seite 62 ➔

Fachübersetzung für Gerichte, Behörden und Wirtschaftsbereiche

**Mona JENNEL**

Staatliche geprüfte  
akademische  
Amtdolmetscherin

**Arabisch, Deutsch**

مترجمة عربي ألماني

**+43 664 - 254 88 88**

mona.dolmetsch@gmail.com

A-1030 Wien

Am Heumarkt 9/90

ATU: 68483839 FN: 420997p

Daher ist es wichtig, den Stress, wenn er da ist, zu begrüßen und kognitiv positiv zu bewerten. McGonigal meint auch, dass Stress ein Zeichen dafür ist, dass etwas Bedeutung für uns hat. Eustress fordert uns und verleiht dem Leben damit Sinn. Bedeutsame Veränderungen im Leben entstehen manchmal aus einer Krise heraus. Ein sinnvolles Leben kann manchmal auch stressig sein.

### Der innere Dialog – Wie sprechen Sie mit sich selbst?

Es gibt selten eine Zeit, in der wir nicht denken. Es gibt manchmal außergewöhnliche Momente, in denen das innere Geplauder kurz stoppt.

Meistens jedoch plaudert es in uns ständig dahin. Das beginnt morgens beim ersten Blick in den Spiegel, geht weiter in den Arbeitstag bis zur Entspannungsphase am Abend. Nicht selten widersprechen sich die unterschiedlichen Gedanken sogar.

Was wir als Ich oder Ego bezeichnen ist eigentlich eine Reihe von unterschiedlichen Stimmen. Manchmal wägen wir vor einer Entscheidung das Für und Wider ab, manchmal hat dieser innere Gedankenfluss richtigen Dialogcharakter. Es gibt in uns Zwiesprache, Diskussionen, Träume, Tagträume, Wünsche, Sehnsüchte, Erinnerungen, Gefühle, Ideen und Zukunftspläne.

Wenn wir alleine sind, hören wir diese Stimmen meist viel aktiver und auch viel lauter, aber auch wenn wir in Gesellschaft sind, gibt es diese Stimmen in uns.

Wenn Sie also manchmal gedacht haben, Sie sind irgendwie komisch, weil Sie diese vielen unterschiedlichen Stimmen in ihrem Kopf haben, kann ich nur sagen: „You are not alone!“ Wir alle haben diese Stimmen in uns und das ist das Normalste auf der Welt!

Unser Wohlbefinden hängt nun maßgeblich davon ab, welcher Teil dieser Stimmen besonders laut und aktiv ist, beziehungsweise, welcher Stimme wir besonders viel Glauben schenken.

Manchmal sind diese inneren Unterhaltungen friedlich, vernünftig, sachlich; manchmal sind sie laut, undiszipliniert, verwirrend, chaotisch. Manchmal hören wir tagein tagaus, jahrein jahraus dieselben Stimmen, immer wieder und wieder, wie eine hängengebliebene Langspielplatte.

Grob kann man die Stimmen in die positiven, wohlwollenden, förderlichen Stimmen und in die negativen, kritischen, herunterziehenden Stimmen einteilen. Ich nenne die erste Gruppe zusammengefasst das stärkende

Ich und die zweite das quälende Ich, unseren inneren Quälgeist. Als ich selbst begonnen habe, mein Inneres zu beleuchten und ein bisschen besser kennenzulernen, ist mir aufgefallen, wie negativ ich manchmal mit mir gesprochen habe. Ich war entsetzt und dachte mir „wenn ich so mit meiner besten Freundin spreche, redet sie tagelang nicht mehr mit mir. Vielleicht sogar gar nicht mehr.“

Mehr oder weniger ausgeprägt gehen die meisten Menschen viel selbstzerstörerischer, härter und strafender mit sich selbst um, als sie es von ihrem schlimmsten Feind erwarten würden.

Die schlechte Nachricht ist: diese inneren Stimmen werden wir nicht los. Die gute Nachricht ist: wir können sie beeinflussen; die quälenden im Zaum halten und die stärkenden fördern.

### Was tun?

Beginnen Sie damit, den inneren Quälgeist zu analysieren. Besorgen Sie sich ein Notizbuch und machen Sie Notizen über einen längeren Zeitraum. In welchen Situationen kommt der Quälgeist besonders häufig? Gibt es bestimmte Personen, bei denen er laut wird? Um welchen Bereich geht es häufig? z.B. im Bereich Körperbild – Selbstfürsorge – Arbeit – Freizeit/Pausen/Entspannung – Freunde – Familie – Sexualität – Liebe?

In welchen Momenten? In guten/schlechten Zeiten – bei Entscheidungen – bei wichtigen Terminen/Ereignissen – bei Krisen – bei Konkurrenz – bei Veränderungen – bei neuen Ideen?

Suchen Sie zu jedem Thema ein Gegenargument. Wenn Sie alle Situationen, in denen Ihr Quälgeist besonders laut wird, analysiert haben, suchen Sie zu jedem Thema und zu jeder Situation ein positives, handfestes und unzerstörbares Gegenargument!

### Die Entspannungsreaktion

Der Begriff Entspannungsreaktion wurde in den 1970er Jahren von dem amerikanischen Kardiologen Herbert Benson in die Medizin und Psychologie eingeführt. Dies ist die Fähigkeit, zu entspannen, das sympathische Nervensystem herunterzufahren und das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Seine Forschung bietet ein gutes Begründungsmodell für die Wirkung von Meditation, Tiefenentspannung und vielen anderen Entspannungsverfahren.

Man kann sich in eine Stressreaktion manövrieren, aber man hat auch die Fähigkeit, sich in relativ kurzer Zeit in eine



Entspannungsreaktion zurück zu begeben. Man kann auch sagen: der Flucht-Kampf-Mechanismus ist eine Alarmierungsreaktion und der Körper braucht ein Entwarnungssignal.

### Möglichkeiten, eine Entspannungsreaktion zu aktivieren:

#### Atmen:

Das parasympathische Nervensystem – kurz der Parasympathikus – ist für die Entspannungsreaktion im Körper zuständig, sorgt für Entspannung und Erholung. Je tiefer und sanfter man einatmet und je länger man ausatmet, desto langsamer schlägt das Herz und desto ruhiger wird man. Das ruhige Atmen bedeutet Entwarnung für den Körper, es besteht keine Gefahr. Wenn Sie also auch in stressigen Lebenssituationen so oft wie möglich ruhig und langsam atmen, kommt der Körper nicht in die stressende Sympathikus Reaktion, der Körper bleibt in im Ruhezustand oder kommt schneller wieder dahin zurück.

Versuchen Sie, so oft es geht, durch die Nase zu atmen und nicht durch den Mund. So kommt die Luft gefiltert und vorgewärmt in die Lungen. Atmen Sie langsam, fließend und gleichmäßig.

#### 4-7-8 Atmung

- Atmen Sie ein, zählen Sie bis 4
- Halten Sie den Atem, zählen Sie bis 7
- Atmen Sie pustend aus, zählen Sie bis 8

#### Kastenatmung

- Atmen Sie ein, zählen Sie bis 4
- Halten Sie den Atem, zählen Sie bis 4
- Atmen Sie aus, zählen Sie bis 6
- Halten Sie den Atem, zählen Sie bis 2

### Übung zur Aktivierung des Vagus Nerv:

Ziehen sie ihren Nacken ganz lang und gerade und ihren Hinterkopf etwas nach hinten. Beim Ausatmen drehen Sie den Hinterkopf noch etwas nach hinten oben. Das ist eine Bewegung, als ob man sich einen Helm absetzen möchte. Führen Sie diese Übungen ein paar Minuten aus.

Atmen Sie durch die Nase ein. Atmen Sie langsam und bewusst durch den Mund aus und summen Sie dabei. Führen Sie diese Übung etwa fünf Minuten aus.

### Progressive Muskelrelaxation



Man nutzt die Stress-Energie für die bewusste Anspannung im Körper und lässt danach los. Wenn man also durch den Kampf-Flucht-Mechanismus in einen Alarmzustand gekommen ist, kann man diese Energie dafür nutzen, wofür die ursprünglich gedacht war, nämlich zum Anspannen.... und dann lassen Sie los!

### Autogenes Training

Diese Technik wurde von dem deutschen Psychiater Johannes Heinrich Schultz in den 1930ern aus der Hypnose entwickelt. In einer entspannten Körperhaltung werden kurze formelhafte Vorstellungen geistig mehrmals vorgesagt werden. Die einfache Version besteht aus sieben Übungen, die nacheinander durchgeführt werden. Es kann bei Nervosität, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt Wirkung zeigen.

### Bewusste Entwarnung

Ihr Frontallappen ist ein großer Teil im Gehirn und kann die Reaktionen der älteren Gehirnteile beeinflussen. Man kann sich selbst bewusst gut zureden und sich bewusst entwarnen.

### Tiefenentspannung

Das Üben einer Tiefenentspannungsmethode wie z.B. eine Trance oder Hypnose kann zu Wellen von Entspannungsreaktionen führen.

Die Muskeln entspannen, der Herzschlag wird ruhiger, der Blutdruck reduziert sich, die Atemfrequenz wird normalisiert. Der Parasympathikus wird aktiviert, dadurch wird die Verdauung besser. Auch die Immunabwehr verbessert sich. Es werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone reduziert. Auch die Hirnwellen verändern sich, die Betawellen werden schwächer und die Alphawellen stärker, welche zu Glücksgefühlen, Regeneration von Körper und Geist, auch zu Inspiration, Kreativität und Lebenslust führen. Gerade in stressigen Zeiten sollte man besonders viel Entspannung üben.

### Meditation



Meditation ist eines der wichtigsten Werkzeuge für Selbstregulation und Selbstheilung. Meditation gibt es schon tausende Jahre.

Mediation verändert nachgewiesen nicht nur physiologische Funktionen, sondern auch das Gehirn. Menschen, die regelmäßig meditieren, haben mehr Aktivität im linken, präfrontalen Cortex, dem jüngsten Teil des Gehirns. Dieser Teil vermittelt zwischen den Emotionen und der externen Welt. Er sagt z.B. „beruhige dich wieder, da ist kein Säbelzahntiger, der dich bedroht.“ Oder wenn Sie ein Ziel verfolgen und Sie bekommen Angst, die von der Medulla Oblongata kommt, dem mittleren Gehirnteil, können Sie mit ihrem präfrontalen Cortex bewusst sagen „diese Emotionen von Sorge sind einfach nicht passend für das, was ich machen möchte. Du kannst dich jetzt beruhigen.“ Auch die Resilienz, die psychologische Widerstandsfähigkeit, kommt ebenfalls von hier. Die Ausschüttung von dem Neurotransmitter GABA (Gammaaminobuttersäure) wird gefördert, der wiederum die Amygdala beruhigt.

Meditation wirkt wie eine Droge, sie aktiviert die Hirnanhangdrüse, die viele Hormone ausschüttet, die uns gut fühlen lassen: Oxytocin, Endorphine, Dopamin, Serotonin und Entspannungsstoffe.

### Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit ist derzeit in aller



Munde, es ist aber eigentlich ein sehr altes Thema. Der Buddhismus beschäftigt sich schon sehr lange damit. Achtsamkeit ist ein Zugang zum Leben, ein Zugang von Neugier, Wunder und Offenheit statt Kritik und Ärger. Das macht das Leben viel interessanter und freudvoller. Unter Achtsamkeit versteht man das bewusste Wahrnehmen und Erleben der eigenen Handlungen, Gefühle und Gedanken. Man begibt sich in einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei wahrzunehmen und zuzulassen. Das ist für Viele alles andere als ein normaler Bewusstseinszustand. Es bedeutet, im Augenblick ganz präsent zu sein, im Kontakt mit sich selbst zu sein, wahrzunehmen, was man denkt, fühlt und tut. Und das ohne zu bewerten.

Durch die Achtsamkeit und das Verweilen im Moment kann dieses Gefühl, von der Zeit getrieben zu sein, weniger werden. Achtsamkeit ist mittlerweile gut erforscht und man konnte gute Wirkungen wie Beruhigung des Vegetativums, Stärkung des Immunsystems und Verringerung stressbedingter Erkrankungen nachweisen.

### Achtsamkeitsübung Langsam

Wenn wir mit einer hohen Geschwindigkeit unterwegs sind, können wir meist nicht so viel von unserer Umgebung bewusst wahrnehmen. Bei dieser Übung verlangsamen Sie die Geschwindigkeit bei gewohnten Tätigkeiten. Bremsen Sie für etwa 10 Minuten Ihre Bewegungen. Der Abend zu Hause eignet sich gut, aber auch tagsüber kann diese Übung gemacht werden. Machen Sie alles langsamer als üblich, gehen Sie langsamer, setzen Sie sich langsamer hin, machen Sie Dinge langsamer als gewohnt.

Senden Sie mir ein E-Mail an [spranger108@gmail.com](mailto:spranger108@gmail.com) und erhalten Sie einen Link zum kostenlosen Download meiner mp3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Workshop Stress-Less: 24. September 2022



# Reisetipp: MY ALPENWELT Resort\*\*\*\*s

## Traumkulisse und Unterhaltung für die ganze Familie



**D**as MY ALPENWELT Resort\*\*\*\*s in Königsleiten im Salzburger Land lässt keine Gelegenheit aus, die schönsten Seiten des Lebens zu feiern. Auf 1.600 Metern Höhe, eingebettet in eine unvergleichliche Wander-, Berg- und Bikewelt, übernimmt in dem vielseitigen Resort ein entspannter Lifestyle die Regie.

Kraft und Energie aus der Alpenwelt schöpfen, das gilt hier nicht nur in der freien Natur, sondern auch im Hotel. Die Berge, die Almen, die Wiesen, die Wälder – sie

inspirieren MY ALPENWELT Resort in seiner Architektur, Gestaltung und Philosophie.

In modernen, komfortablen Zimmern und Suiten mit einem Interieur aus Naturholz, Leder oder Leinen – alle mit Balkon – wird das Privatleben im MY ALPENWELT Resort zur Genusssache.

### Sehr großzügiger Wellnessbereich

Eine Area zum Durchatmen und Aufblühen: Das Felsen BAD&SPA. Alleine der Innenbereich erstreckt sich über 1.600 m<sup>2</sup>.

Im Infinity SKY Pool unter der Sonne schwimmt man den Bergen entgegen. Das SPA serviert Wellness à la carte: Health und Beauty Anwendungen auf höchstem Niveau, dazu Erlebnisaunen und Dampfbäder, Regenerationsräume, Behandlungen auf der Aemotio SPA Liege, wertvolle Pärchen-Zeit im Private Spa – es darf in vollen Zügen genossen werden.

Mit der Aemotio SPA Liege bietet MY ALPENWELT Resort ein nahezu einzigartiges Wohlfühl- und SPA Erlebnis in



Österreich. Jeder Gast kommt nach einer individuellen Beratung in den Genuss hochwertiger Treatments. Massagen, Peelings und Packungen, Körper- und Gesichtsbearbeitungen und vieles mehr gehen mit einer Licht- und Aromatherapie Hand in Hand. Vollkommene Entspannung entfaltet sich. Ein warmer Regen aus der Vichy Dusche unterstützt die Wirksamkeit der exklusiven Essenzen, während Infrarotlampen wärmen und entspannen. Ein ganzheitliches Erlebnis, das alle Sinne berührt

Kinder ab 6 Monate werden im Bären Camp des Hotels kostenlos und ganztags liebevoll betreut. Familien verbringen lustige Stunden gemeinsam auf den großen Indoor- und Outdoor-Spielflächen des Resorts oder im Family AQUAPARK im Hotel und schöpfen zusammen in der Natur neue Kraft.

### Outdoor-Aktivitäten für jedes Alter

Im Elektro-Trial-Park des MY ALPENWELT Resort sind bereits Kinder ab vier Jahre herzlich willkommen. Und hier erwacht auch so manches Kind im Erwachsenen. In der einmaligen Umgebung der Bergwelt von Königsleiten starten die Elektro-Biker durch. Zwei verschiedene Elektro-Trial-Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Streckenlängen stehen für Anfänger, Ausprobierer aber auch für Könnler zur Wahl. Natürlich gilt safety first. Geringe Hindernishöhen sorgen für sicheren Fahrspaß. Neben hochwertigen Elektro-Trials stehen auch Schutzbekleidung und Helme zur Verfügung, sowie ein Guide, der weiß, wie's funktioniert.

Auch die Kulinarik kommt nicht zu kurz, in den Restaurants, Bars, Lounges und Chill-Out-Areas des MY ALPENWELT Resort oder in der SUSI ALM – dem trendigen Day & Dinner Club mit Cabrio-Dach finden sich Speisen für jeden Geschmack.

Eine moderne Crossover-Speisekarte mit vielen Highlights, Steaks, Fondue und mehr sowie ein stylisches Ambiente laden zum Genießen ein und machen die SUSI ALM mit großer Sound- und Sonnenterrasse, coolen Drinks und Cocktails zu dem Place to be.

Mitten im Nationalpark Hohe Tauern, auf einem Sonnenplateau gelegen, erwachen im MY ALPENWELT Resort das ganze Jahr über Bergliebe und Glücksmomente.

Susi und Hannes Kröll-Schnell sind leidenschaftliche Gastgeber, das spürt der Gast. Sie definieren ihre „Bergliebe“ mit viel Gefühl: „Bergliebe ist unsere Philosophie:



Nicht nur ein Wort, sondern ein Lebensgefühl, die Liebe zur Natur, die Liebe zum Leben, pure Lebensfreude und Genuss.“ Das kommt auch in der „nebenberuflichen“ Leidenschaft des Hoteliers zur Geltung. Er

ist erfolgreicher DJ und Produzent und daher gibt es Bergliebe auch zum Hören. So ist das Resort ein Highlight für Gäste jeder Altersgruppe.



# MG Marvel R Electric Luxury

## Elektro-SUV aus China

**S**ich den Markennamen MG zu sichern war von den chinesischen Eigentümern ein genialer Schachzug. Immerhin kennen die Marke noch viele Menschen in Europa, was den Markteintritt sicher erleichtert hat.

Neben einem klingenden Namen müssen aber auch die Produkte passen, vor allem was Design, Technik und Sicherheit betrifft.

Der neue MG Marvel R soll in jeder Richtung überzeugen können. Das Design zeigt sich auf jeden Fall sehr eigenständig, modern und überaus dynamisch.

Mit der Mischung aus leicht futuristischem Look und sehr auffälligen LED-Leuchteinheiten an Front und Heck zieht der Marvel R die Blicke auf sich.

Einfacher gehalten ist die Auswahl an Fahrzeugkombinationen, wodurch man seinen MG Marvel R im Verhältnis zu anderen Elektroautos auch schnell bekommen kann.

Man hat die Wahl zwischen zwei Versionen mit Heckantrieb und dem Allradler in der „Performance“-Version.

### Fairer Preis

Für unseren Test haben wir den Marvel R mit Heckantrieb in der Luxury-Ausstattung gewählt. Im Preis von 49.490,- Euro ist schon eine überkomplette Ausstattung enthalten.

Lediglich die Metallic-Lackierung hat sich mit zusätzlichen 1.000,- Euro zu Buche geschlagen und den Preis auf 50.490,- Euro gebracht.

Im Preis enthalten sind unter anderem schon LED-Scheinwerfer, 19"-Leichtmetallfelgen, das Fahrerassistenzsystem MG Pilot, ein 19,4"-Touchscreen mit Navigation, eine elektrische Heckklappe, elektrisch verstellbare

Teilledersitze, ein schlüsselloses Zugangs- und Startsystem und noch vieles mehr.

Der Innenraum wirkt um diesen Preis auch sehr hochwertig und ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet worden. Der Mix aus dunklen Teillederbezügen und Chrom-Decor verleiht dem Innenraum einen sehr luxuriösen Touch.

Auch die Verarbeitung kann sich sehen lassen, hier könnten sich so manch etablierter Hersteller noch eine Scheibe abschneiden.

### Riesiger Touchscreen

Auffälligstes Merkmal ist aber sicher der 19,4"-Touchscreen, der die ganze Mittelkonsole dominiert. Hinter dem Touchscreen befindet sich eine große Ablage. Unterhalb des Touchscreens ist der Drehregler für die Fahrtrichtungswahl positioniert.

Dieser wird von zwei Wippschaltern flankiert, über die man die Rekuperationsstufe und die Fahrmodi wählen kann.

Übersichtlich gestaltet zeigt sich der 12,3"-Digitaltacho, der den Fahrer über alles Wichtige informiert. Der Touchscreen selbst kann mit einer schönen Darstellung, jedoch nicht unbedingt intuitiven Bedienung aufwarten.

Leider merkt sich das System auch nicht viel, so muss man zum Beispiel nach jedem Start die automatische Luftverteilung der Lüftungsdüsen wieder neu einstellen, wenn man mit der automatischen Luftverwirbelung nicht zufrieden ist.

Sonst gibt es aber beim Innenraum nichts zu meckern. Der Marvel R hat sehr bequeme Sitze und bietet viel Platz für alle Passagiere.

Das Kofferraumvolumen ist mit 357 bis

1.396 Liter durchschnittlich groß, wird aber durch 150 Liter im „Frunk“ unter der Fronthaube noch ergänzt. Der vordere Kofferraum eignet sich damit perfekt, um die Ladekabel unterzubringen.

Beim Antrieb setzt MG auf zwei E-Motoren an der Hinterachse. Der linke verfügt über 109 PS (80 kW), der rechte über 71 PS (52 kW).

Die Gesamtleistung von 180 PS (132 kW) ist dabei mehr als ausreichend, vor allem da insgesamt 400 Nm Drehmoment zur Verfügung stehen.

### Sehr agiler E-Motor

Es ist dabei wirklich überraschend, wie agil sich die 180 PS anfühlen, wir hätten schon fast geglaubt, man hat uns doch die Performance-Version mit 288 PS ausgehändigt.

Egal ob von unten heraus oder beim Zwischensprint, der MG Marvel R liefert in jeder Situation mehr als genug Leistung. Zudem wird die Kraft auch perfekt auf die Straße gebracht.

Wer vom Normal-Modus in den Sport-Modus schaltet, wird mit einer nochmals geschärften Kraftentfaltung verwöhnt. Für den Sprint von 0 auf 100 km/h vergehen nur 7,9 Sekunden, und die Höchstgeschwindigkeit liegt bei 200 km/h.

Damit ist der MG Marvel R auch schneller als die meisten anderen E-Autos seiner Klasse, wo meist schon bei 160 km/h oder 180 km/h die Elektronik dem Vorwärtsdrang ein Ende setzt.

Überzeugen kann der Marvel R auch bei der Geräuschdämmung, selbst bei Autobahntempo dringen kaum Fahr- oder Abrollgeräusche in den Innenraum vor. Hier



zeigt MG Premium-Qualität, was auch für Fahrwerk und Federung gilt.

Der Spagat zwischen perfekter Straßenlage und komfortablem Fahren ist perfekt gelungen. Bodenunebenheiten werden gekonnt weggefiltert, und man muss sich auch vor schnell gefahrenen Kurven nicht fürchten.

### Gute Reichweite

Eine weitere Überraschung liefert der MG Marvel R beim Verbrauch und der Reichweite. Laut Werk soll man mit der 70 kWh großen Batterie bis zu 402 Kilometer schaffen.

In der Praxis ist dies vermutlich bei reinem Betrieb in der Stadt möglich, wir haben aber natürlich unsere gewohnte Testdistanz mit Stadt-, Landstraßen- und Autobahn-Etappen gewählt.

Wir haben diesmal die Strecke gleich zweimal absolviert, da wir dachten irgendetwas kann nicht stimmen. Aber es war tatsächlich so, dass wir über 360 Kilometer mit einer Batterieladung geschafft haben.

Mit einem Verbrauch von 19,4 kWh pro 100 Kilometer zeigt sich der Marvel R im Vergleich zu anderen E-SUVs dieser Klasse absolut sparsam. Vor allem, da wir das maximal erlaubte Autobahntempo gefahren sind und auch vor Überholvorgängen auf der Landstraße nicht Halt gemacht haben.

Abgerundet wird das Ganze noch von einem rundum gelungenen Sicherheitspaket, welches vom adaptiven Tempomat über die Totwinkelüberwachung bis zum Querverkehrsassistenten hinten alles beinhaltet, was man derzeit in dieser Klasse bekommen kann.

Der MG Marvel R hat sich in unserem Test also von einer sehr guten Seite gezeigt. Wenn kleine Bedienungsschwächen noch ausgemerzt werden, ist der Marvel R ein Auto ohne Schwächen. Er bietet eine luxuriöse Ausstattung, viel Platz für die Passagiere und einen Antrieb, der mit Fahrspaß und Effizienz gleichermaßen dienen kann. Zudem ist die Reichweite mit realistischen 360 Kilometern sehr gut.



### Technische Daten MG Marvel R Luxury

Preis in Euro	
Testwagenpreis ohne Extras	49.490,00
Testwagenpreis mit Extras:	50.490,00
davon Steuern	8.415,00
Technische Daten	
Leistung PS/KW	180/132
Max. Drehmoment Nm	400
Getriebe	1 Gang Automatik
Antriebsart	Heckantrieb
Fahrleistung und Verbrauch	
0 – 100 km/h in sek.	7,9
Höchstgeschwindigkeit in km/h	200
Durchschnittsverbrauch in kWh	19,4
Reichweite in KM	402
Abmessungen und Gewichte	
Länge in cm	467,4
Breite in cm	191,9
Höhe in cm (inkl. Dachgalerie)	161,8
Radstand in cm	280,4
Kofferraumvolumen in Liter	150 + 357 – 1.396
Leergewicht in kg	1.810
Zulässiges Gesamtgewicht in kg	2.288
Max. Zuladung in kg	478





# DS4 E-TENSE Cross Rivoli

## Luxusliner in der Kompaktklasse

**D**ie Modellpalette bei DS hat sich in den letzten Jahren deutlich vergrößert, mit dem neuen DS4 möchte man jetzt auch die breite Masse ansprechen.

Optisch besticht der DS4 auf jeden Fall mit einer äußerst eleganten und dynamischen Linienführung. Vor allem das Heck mit den Leuchteinheiten, die wie geschliffene Diamanten wirken, sticht dabei ins Auge.

Die technische Basis teilt sich der DS4 mit dem Peugeot 308 und dem Opel Astra, im Vergleich zu seinen Brüdern ist der DS4 aber ganz auf Luxus getrimmt und soll die Premium-Kompaktklasse neu aufmischen.

Vom Design her gelingt dies auch sehr gut, kaum ein Fahrzeug in dieser Klasse wirkt so hochwertig wie der DS4. Sogar in der robuster gestalteten Cross-Version, in der wir den DS4 zum Test begrüßt haben.

Kombiniert haben wir ihn dabei mit der Rivoli-Ausstattungsline und dem Plug-in-Hybrid-Antrieb mit 225 PS Systemleistung.

### Sehr gute Ausstattung

Der Basispreis für dieses Modell liegt bei 48.100,- Euro und unterstreicht damit auch die Zugehörigkeit zur Premium-Liga. Im Vergleich zur Konkurrenz aus Deutschland ist der DS4 aber immer noch deutlich günstiger, bietet aber dennoch eine überkomplette Serienausstattung.

Unter anderem sind schon feine Ledersitze, 19"-Leichtmetallfelgen, ein umfangreiches Assistenzpaket inkl. adaptivem Tempomat mit Stauassistent, die DS Active Scan Suspension, die DS Matrix LED Vision-Scheinwerfer, ein Infotainment-System mit 10"-Touchscreen und Navi, ein

Head-up-Display und noch vieles mehr mit an Bord.

Optional hatten wir noch eine induktive Ladestation, das Easy Access Paket, das DS Night Vision-System, eine Alarmanlage, ein beheizbares Lederlenkrad und die Kristall-Silber Metallic-Lackierung an Bord.

Der Gesamtpreis summiert sich damit auf 52.191,99 Euro, bietet aber schon so gut wie alles, was man sich in dieser Klasse wünschen kann.

Das elegante Außendesign hat man dabei auch in den Innenraum übernommen, ohne dabei aber auf eine gewisse Extravaganz zu verzichten. Egal ob die Gestaltung der Türverkleidung mit exklusiv wirkenden Fensterhebertasten oder der mittig in der Mittelkonsole platzierte Start/Stopp-Knopf, das Interieur wirkt sehr eigenständig und nobel.

### Praktisches Head-up-Display

Der digitale Tacho informiert den Fahrer über die wichtigsten Daten, zusätzlich informiert ein Head-up-Display über weitere Details zur Fahrt.

Sehr gut positioniert und gestaltet zeigt sich der 10"-Touchscreen, der mit einer gelungenen Darstellung von Karten und Menüs glänzt.

Unter dem Touchscreen befinden sich auch Schnellwahltasten für verschiedene Funktionen, was ebenfalls praktisch ist. Neu ist auch ein Touchpad oberhalb des Wippschalters für die Automatik.

Auch wenn DS viel Wert auf das Design legt, bleiben weder Funktionalität noch Ablagen auf der Strecke. Sehr großzügig dimensioniert ist das Fach im unteren Bereich der

Mittelkonsole, welches auch Getränkehalter und USB- sowie 12V-Anschluss bereit hält.

Die gut konturierten Ledersitze bieten viel Komfort und perfekten Seitenhalt. Fahrer und Beifahrer haben auch viel Platz, im Fond wird es jedoch etwas enger. Großzügiger zeigt sich das Kofferraumvolumen, welches mit 390 Litern beim Plug-in-Hybrid zwar kleiner als bei den anderen DS4-Versionen ist, aber noch immer größer als bei den meisten Konkurrenten dieser Klasse.

Aber die Plug-in-Hybrid-Technik benötigt nun einmal Platz, dafür soll man mit spritzigen Fahrleistungen und höchster Effizienz belohnt werden.

### Ausreichende Leistung

Beim DS4 E-TENSE arbeiten ein 1,6-Liter-4-Zylinder-Benziner mit 180 PS (133 kW) und ein Elektromotor mit 110 PS (81 kW) zusammen. Die Systemleistung liegt bei 225 PS (165 kW) und das Systemdrehmoment bei 360 Nm.

Nachdem der E-Motor gleich nach dem Start 320 Nm Drehmoment liefert und der Benziner bei 3.000 U/Min sein maximales Drehmoment von 300 Nm erreicht, hat man eigentlich jederzeit viel Schubkraft zur Verfügung.

Die 12,4 kWh große Batterie soll eine rein elektrische Reichweite von bis zu 60 Kilometern ermöglichen. Wer vor allem in der Stadt unterwegs ist, wird dies auch schaffen. Wir sind in unserem Test auf knapp über 40 Kilometer rein elektrische Fahrtstrecke gekommen.

Aber auch danach ist man sehr oft im E-Modus unterwegs, was einem durch eine



grüne km/h-Anzeige in Tacho und am Head-up-Display signalisiert wird. So sind wir nach 100 Kilometern auf einen Durchschnittsverbrauch von 4,5 Liter gekommen.

### Sparsam auch im Hybrid-Modus

Wer die Batterien nicht auflädt, der ist aber auch im Hybrid-Modus noch sparsam unterwegs. Wir sind bei unserer Testfahrt ohne die Batterien aufzuladen auf einen Wert von 6,0 Liter pro 100 Kilometer gekommen, was für ein Auto mit dieser Leistung auch ein sehr guter Wert ist.

Immerhin bietet der DS4 auch viel Fahrspaß. Wer im Sport-Modus unterwegs ist, wird den Verbrauch zwar nochmals etwas in die Höhe treiben, dafür sind aber alle Systeme auf absoluten Fahrspaß gepolt.

Für den Sprint von 0 auf 100 km/h vergehen nur 7,7 Sekunden, seine Höchstgeschwindigkeit erreicht der DS 4 E-TENSE bei 233 km/h. Im E-Modus sind bis zu 135 km/h Top-Speed möglich.

Trotz aller Sportlichkeit ist der DS4 sehr komfortabel gefedert, liegt aber dennoch perfekt auf der Straße. Hier hilft der tiefe Schwerpunkt, der durch den Plug-in-Hybrid-Antrieb erreicht wird.

Die 8-Gang-Automatik sorgt dabei jederzeit für perfekte und sanfte Schaltvorgänge, so dass eigentlich nie der Wunsch aufkeimt, die Gänge selbst via Schaltwippen hinter dem Lenkrad sortieren zu wollen.

Absolute Premium-Klasse zeigt der DS4 auch bei der Geräuschdämmung, selbst bei Autobahntempo dringen kaum Störgeräusche in den Innenraum vor. Und auch den Wechsel vom E-Modus zum Verbrenner nimmt man akustisch nicht wahr.

Wer das volle Sparpotenzial seines DS4 E-TENSE ausschöpfen möchte, der kann die Batterien mit dem On-Board-Charger mit bis zu 7,4 kW in nur 1 Stunde und 45 Minuten aufladen. So macht der Plug-in-Hybrid natürlich auch am meisten Sinn.

Auf den täglichen Strecken ist man rein elektrisch unterwegs, auf der Langstrecke kann man dann auf den Verbrennungsmotor setzen und muss sich nicht mit der noch immer sehr unbefriedigenden öffentlichen Ladeinfrastruktur herumärgern.

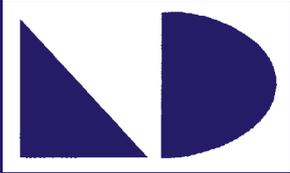
Unser Test hat auf jeden Fall gezeigt, dass der DS4 E-TENSE ein würdiger Gegner für die deutsche Premium-Konkurrenz ist. Er bietet so viel Luxus wie kaum ein anderes Fahrzeug dieser Klasse und kann auch bei Antrieb und Fahrkomfort auf ganzer Länge überzeugen.



## Technische Daten DS4 E-TENSE Cross Rivoli

Preis in Euro	
Testwagenpreis ohne Extras	48.100,00
Testwagenpreis mit Extras:	52.191,99
davon Steuern	8.698,60
Technische Daten	
Zylinder	4
Hubraum in ccm	1.598
Leistung PS/KW	180/132
Max. Drehmoment Nm/bei U/min	300/3.000
Systemleistung PS/KW	225/165
Getriebe	8 Gang Automatik
Antriebsart	Frontantrieb
Fahrleistung und Verbrauch	
0 – 100 km/h in sek.	7,7
Höchstgeschwindigkeit in km/h	233
Durchschnittsverbrauch in Liter	1,4
CO2 Ausstoß pro km in Gramm	32
Abmessungen und Gewichte	
Länge in cm	440,0
Breite in cm	186,6
Höhe in cm (inkl. Dachgalerie)	147,0
Radstand in cm	267,5
Kofferraumvolumen in Liter	390
Tankinhalt in Liter	40
Leergewicht in kg	1.790
Zulässiges Gesamtgewicht in kg	2.200
Max. Zuladung in kg	410





# LABOR DR. DOSTAL

1190 WIEN, SAARPLATZ 9

Öffnungszeiten: Mo – Do 7.00 – 16.30, Fr 7.00 – 16.00 Uhr

Blutentnahme: Mo – Fr 7.00 – 13.00 Uhr

Alle medizinisch-diagnostischen Untersuchungen sowie EKG

Spezialuntersuchungen: Funktionstests, Untersuchungen des Immunsystems, Krebsdiagnostik, Spurenelemente, Hormonbestimmungen, Vitamine, Aminosäuren, Nahrungsmittel-Immunprofil, Redox-Provokationsanalyse u. a.

Alle Kassen

EKG

Hausbesuche

TELEFON: 01/368 24 72 • FAX 01/369 12 69 • E-Mail: [office@labor-dostal.at](mailto:office@labor-dostal.at)

## Datenschutzinformation „RUNDSCHAU POLIZEI SPORT“

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

Wir, die Polzeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH, pflegen einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten und gewährleisten durch technische Maßnahmen in höchstem Maße, dass die Sicherheit Ihrer Daten gewährleistet ist.

Im Sinne der Bestimmungen der DSGVO und des Datenschutzgesetzes dürfen wir Sie darüber in Kenntnis setzen, dass die Redaktion des offiziellen Magazins der Polzeisportvereinigung

Wien aufgrund von Einverständniserklärungen (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO; z.B. im Rahmen der Beitrittserklärung zur PSV Wien) oder zur Erfüllung eines Vertrages (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO; z.B. Abonnements oder Werbeeinschaltungen durch Sponsoren) personenbezogene Daten (Namen, Funktionen, Behörden- bzw. Firmenzugehörigkeit, Adressen) zur Erstellung des Adressenverteilers der „RUNDSCHAU POLIZEI SPORT“ verarbeitet. Diese Daten werden ausschließlich zur postalischen Übermittlung der Zeitschrift an individuelle natürliche und juristische Personen gehalten. Empfänger dieser Daten ist die W & H

MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1220 Wien, Moissiggasse 8. Sämtliche Informationen zu den Betroffenenrechten nach des DSGVO stellen wir im Impressum auf zur Verfügung. Sollten Sie in Zukunft auf eine Zusendung des Magazins „Rundschau POLIZEI Sport“ verzichten wollen, können Sie uns dies jederzeit bekanntgeben.

(Schriftlich unter: [buer@polizeisv-wien.at](mailto:buer@polizeisv-wien.at)

Postadresse:

Polzeisportvereinigung Wien,  
Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH,  
1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2).

Die Redaktion

**Wenn auch Sie ein Inserat in unserem Magazin schalten und dadurch einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung dieser Dienstsport- und Freizeitanlage leisten möchten, kontaktieren Sie uns bitte entweder unter 01/263 36 66 oder per E-Mail: [buer@polizeisv-wien.at](mailto:buer@polizeisv-wien.at).**

Der Reinerlös dieser Zeitschrift wird ausschließlich zur Herstellung und Instandhaltung der Dienstsport- und Freizeitanlage verwendet. Diese Anlage dient der Sportausbildung und Fiterhaltung der Polizeibeamten und dem Sportbetrieb unserer Vereinsmitglieder.

## IMPRESSUM | PRÄSIDIUM | STÄNDIGE MITARBEITER

**Medieninhaber** (Verleger), **Redaktion, Verwaltung und Anzeigenannahme:** Polzeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH  
1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2, Telefon 263 36 66, Fax 313 10-68009

**Geschäftsführer:** Mag. Klaus Schachner Robert Angerer, Christian Ackerl

**Gesellschafter:** Polzeisportvereinigung Wien zu 100 %, FN106162 X

**Redaktionsteam:** Mag. Klaus Schachner Robert Angerer, Susanne Gindl

**Hersteller:** W & H MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1220 Wien, Moissiggasse 8, Tel.: +43 1 269 16 17, [www.wh-media.at](http://www.wh-media.at)

**Präsident:** Mag. Dr. Gerhard Pürstl, Landespolizeipräsident, **Vizepräsident:** Dr. Michael Lepuschitz, Landespolizeivizepräsident, **Vizepräsident:** Mag. Franz Eigner, Landespolizeivizepräsident, **Vizepräsident:** HR Dr. Walter Dillinger, **1. Sportleiter:** Mag. Klaus Schachner, **2. Sportleiter:** Robert Angerer, **Hauptkassier:** Christian Ackerl, **Schriftführerin:** Susanne Gindl

**Pingitzer Günther, Binder Manfred, Ebermann Herbert, Wacht Robert, Jira Joachim, Kaipf Georg, Kraus Fritz, Kopitsch Michael, Mann Andreas, Marass Siegfried, Preining Ruth, Reiser-Eckelhart Elisabeth, Trawniczek Thomas, Ziegler-Benko Walter, MEDIZIN: Brigitte Mramor Ernährung, Margit Zeller Gesundheit, OA Dr. Markus Winnisch Orthopädie, REISEN & MOTOR: Stefan Gruber**

**Information zur Verarbeitung hinsichtlich Adressenliste Magazin „RUNDSCHAU POLIZEI SPORT“ im Sinne der Art. 13 und 14 der Datenschutzgesetz-Grundverordnung (DSGVO):**

**Verantwortlicher:** Polzeisportvereinigung Wien, Wirtschaftsbetriebsgesellschaft mbH, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 2, +43 1 263 36 66, +43 1 313 10-68 009; [buer@polizeisv-wien.at](mailto:buer@polizeisv-wien.at); [www.polizeisv-wien.at](http://www.polizeisv-wien.at). **Zwecke, für welche die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:** postalische Versendung des Magazins „Rundschau POLIZEI Sport“.

**Rechtsgrundlage der Verarbeitung:** Einverständniserklärungen (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO) im Rahmen der Beitrittserklärung zur PSV Wien; Erfüllung eines Vertrages (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO) im Rahmen von Abonnements oder Werbeeinschaltungen durch Sponsoren. **Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:** Beendigung des Abonnements; Erlöschen der Mitgliedschaft zur PSV Wien; Widerruf der Einwilligung. **Empfänger der personenbezogenen Daten:** W & H MEDIA Druck & Verlag GmbH, 1220 Wien, Moissiggasse 8, Tel.: +43 1 269 16 17, [www.wh-media.at](http://www.wh-media.at) als Auftragsverarbeiter.

**Rechte der betroffenen Person:** Beschwerderecht bei der Österreichischen Datenschutzbehörde (1080 Wien, Wickenburggasse 8, +43 1 521 52-0, [dsb@dsb.gv.at](mailto:dsb@dsb.gv.at)) nach Maßgabe des § 24 Abs. 1 DSG. Die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerruf der Einwilligung nach Maßgabe der Art. 15, 16, 17, 18, 20 und 7 Abs. 3 DSGVO.



# Lebe deine Liebe!

In der Regenbogenhauptstadt Wien kannst du deine Lebens- und Liebesentwürfe frei von Diskriminierung leben. Die Stadt unterstützt alle von Diskriminierung betroffenen homo-, bi-, transsexuellen und intergeschlechtlichen Wiener\*innen und bietet Aufklärungsarbeit. Du erhältst anonyme und kostenlose Beratung bei der Wiener Antidiskriminierungsstelle (WASSt).

**Hol dir jetzt Beratung!**

**Stadt  
Wien**

[wien.gv.at/queer](https://wien.gv.at/queer)

# Stabilität & Sicherheit

    [goed.at](https://www.goed.at)



Umfassender  
Rechtsschutz  
für GÖD-  
Mitglieder



Jetzt Mitglied werden



# GÖD

GEWERKSCHAFT  
ÖFFENTLICHER  
DIENST

Gemeinsam jeden Tag  
**FÜR UNSERE SICHERHEIT**