

Sommertreffen am Sensenstein Juli 2016

Es ist Sommer und so ruft die Hessenleiterin Karin Hoffmann wieder die Hessen am Sensenstein zusammen: Diesmal unter dem Motto Ernährung und Sport.

Am Freitag, bei bestem Wetter und ohne nennenswerte Staus kommen alle Teilnehmer zunächst zum leckeren Abendessen zusammen. Nachdem alles Organisatorische geklärt war, kam der informelle Teil des Abends mit Feuerkorb und Stockbrot. Unter dem Motto "Noch einmal ohne Reue genießen" wurden Chips und Flips mit Hochgenuß konsumiert.

Der nächste Morgen begann mit einem Frühsport für die Unerschrockenen. Nach dem Frühstück nahmen die Kinder am abwechslungsreichen Betreuungsprogramm und die Erwachsenen an einem sehr ernüchternden Vortrag über die versteckten Fette und versteckten Kohlenhydrate teil. Wer hätte gedacht, dass das Fett von einem Croissant dem von etwa drei normalen Brötchen entspricht. Oder daß ein normal großes Gummibärchen etwas ein ganzes Stück Würfelzucker enthält. Wie schrecklich zu erfahren, dass ein halber Liter Multivitaminsaft eine ganze Mahlzeit ersetzt. Eine Seifenblase der Ernährung platze nach der anderen: Zwei Wienerwürstchen entsprechen kalorientechnisch einem halben Hähnchen (ohne Haut). Alkohol wirkt nicht nur über den Alkohol als Energiequelle sondern doppelt durch eine gesteigerte Fetteinlagerung während der Zeit des Alkoholabbaues. Also merke: Mix-Getränke mit hochprozentigem Alkohol sind aus kalorientechnischer Sicht der Gau. Als Fazit bleibt: Alles was schmeckt, ist schrecklich fett oder hat viel zu viele Kohlenhydrate. Aber es gilt auch: Der Verzicht auf versteckte Fette ermöglicht ein Abnehmen ohne Hungern, um sich dann eine kleine Sünde besser leisten zu können. Am Nachmittag gibt es dann wieder Bewegung bei einer Flamenco-Einführung, einem Schwimmbad-Nachmittag, einer Naturkundeführung, einem Spaziergang oder einem Ausflug zu einem Erlebnispfad für alle Sinne. Und was Wunder: Die leckeren Doughnuts bleiben zur Hälfte liegen, dafür finden Möhren, Gurken und Bananen reißenden Absatz. Das Wetter regnet sich ein, wird aber zur Abendbrotzeit zum Grillen deutlich besser. Und alle halten sich an den Leitsatz: Eine Bratwurst nur in Kombination mit einem Steak!!! Überall steht Rohkost und wird auch gegessen!!!!

Am Abend können wir Dank der Technik beim extra für diesen Abend von Karin organisierte EM-Spiel zwischen Italien und Deutschland per Rudelglotzen am Großbildschirm mitfiebern, in der ersten Halbzeit leider mit etwas übertragungsbedingtem Bildstolpern, aber die 2. Halbzeit und das fast endlose Elfmeter-Schießen sind störungsfrei!!!!

Am Sonntag geht es mit der Vorstellung von Sportarten weiter, die auch von Kleinwüchsigen gut gemacht werden können. Abgerundet wird das Supertreffen bei bestem Wetter mit praktischen Bewegungsübungen für die ganze Familie. Das abschließende Schuh-Hockey-Spiel hat riesigen Spaß gemacht und hat das Potential, sich zu einem hessischen LKMF-Klassiker zu entwickeln, denn alle fanden, dass dieses Spiel beim nächsten Mal unbedingt wiederholt werden sollte. So hat sich das gesamte Team das abschließende Mittagessen richtig verdient.

Fazit: Ein tolles Wochenende mit viel Spaß, Sport und zahlreichen versteckten Kalorien, denen wir jetzt alle auf der Spur sind !!!!!

Dr. Beate Wessinghage

