

## LIEBE FRAUEN

### DAS MODELLPROJEKT LÜNEBURG

Ein Thema, was die Nation, auch die Mitglieder spaltet.

Ein ernüchterndes Thema; viel Vorfriede für uns Trainerinnen, endlich geht es wieder los. Alle Kriterien erfüllt, Arbeitspläne erstellt und im Geiste schon mit den Mitgliedern geschmeckt. Auch Vorfriede bei vielen Mitgliedern...Sporttaschen gepackt, los geht's....und dann das Aus!!

Wieder Mal, große Ungeduld kommt auf, Hilflosigkeit und trotzdem die Gewissheit, kann ja nicht mehr lange dauern. **Wir kommen da durch.**

Ich stehe in Kontakt mit unserem OB und dem Innenstadtkoordinator und es wird immer noch alles versucht, Öffnungen (mit stabilen Zahlen) zu ermöglichen.

Landesregierung, Landkreis und lokale Wirtschaft in Lüneburg versuchen alles, mit einem abgewandelten Konzept ab Mitte Mai einen Neustart zu wagen.

Wir geben die Hoffnung nicht auf, bald sind viele geimpft, die Inzidenzzahlen sinken und wir hoffen, bald den Startschuss geben zu können.

Wir vermissen Euch sehr und freuen uns riesig, bald mit Euch wieder trainieren zu können.

Und nochmal: Einen ganz lieben und herzlichen Dank für die enorme

Unterstützung, die wir von so vielen

Mitgliedern erfahren. Ohne Euch würde es den Club nicht mehr geben!! Denn auf Unterstützung seitens des Staates ist leider kein Verlass.

## SAUER MACHT LUSTIG?

...es kommt darauf an. Lange glaubte man nicht, dass die minimale Übersäuerung langfristig auch ernstzunehmende Erkrankungen begünstigen könne. Säuren entstehen schließlich immer und überall im Körper. Die größten Säure-Lieferanten aber sind tierische Lebensmittel, Getreide und Stress und davon haben reichlich. Können die Säuren nicht mehr ausgeglichen und ausgeschieden werden, kommt es zum Stau, lagert der Körper die Reste in seiner Not im Binde- und Fettgewebe ab. Dort begünstigt die saure Last Entzündungen, verklebt Strukturen, belastet den Zellstoffwechsel und den Stofftransport zwischen den Zellen. Um die schädlichen Säuren zu verdünnen, hält der Körper vermehrt Wasser zurück, was das Bindegewebe aufschwemmt und auf der Waage zu Buche schlägt. Die hauchdünnen Fasern, die unsere Organe und Muskeln umspannen – die Faszien – verkleben und verhärten – und dann macht „sauer nicht mehr lustig.“ (aus:

KernGesund)

## HÜTTEN- KAISERSCHMARRN!

n einer Schüssel 150 g Mehl, eine Prise Salz und ein Päck. Vanillezucker mit 250

ml Milch und 5 Eigelben zu einer glatten klumpen-freien Masse verrühren. Das Eiweiß schaumig

schlagen und der Masse unterheben. In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen und warten bis sie Blasen wirft. Unter hoher Hitze die Hälfte des Teiges in die Pfanne gießen und abdecken, am besten mit einem Glasdeckel für die Sicht. Nach 3 Min. die Hitze um die Hälfte reduzieren

und ca. 6-7 Min. warten, bis der

Kaiserschmarrn Blasen wirft und möglicherweise die Abdeckung durch sein Aufgehen berührt. Sofort die Hitze

weiter reduzieren und mit der

Bratschaufel den Schmarrn zu großen Stücken (4-6 cm) zerteilen. Alle Teilchen wenden und zum Rand der Pfanne hin schieben. Auf der nun freien Mitte ein

Stück Butter schmelzen und 1 EL

Rohrzucker darin kandieren. Wenn der Zucker eine Glasige Masse bildet, die 3

EL Rumrosinen untermischen und mit

den Schmarrnstücken vermengen. In einer abgedeckten Schüssel den

fertigen Schmarrn warm halten und

den gesamten Vorgang mit der zweiten Hälfte des Teiges wiederholen. Je nach

Vorliebe mit Apfel- oder

Zwetschgenkompott und etwas

Puderzucker genießen