

## Pressemitteilung Maternus Seniorenzentrum Unter der Homburg

### Gesunde Ernährung: Vital bis ins hohe Alter

Vortrag „Ernährung im Alter“ im Maternus Seniorenzentrum Unter der Homburg

**Stadtoldendorf, 30.09.2013.** Die Menschen werden immer älter, aber welche Möglichkeiten gibt es, Lebensqualität und Vitalität bis ins hohe Alter zu sichern? Gerade die Generation 60+ muss darauf achten, körperlich und geistig aktiv zu bleiben, denn der Prozess des Alterns kann nicht aufgehalten werden. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung und Ernährung kann die Alterungsvorgänge hinauszögern. Das Maternus Seniorenzentrum Unter der Homburg greift im Rahmen seiner Angehörigen-Akademie diese und andere Themen am Donnerstag, den 10. Oktober, um 19 Uhr im Vortrag „Ernährung im Alter“ auf und lädt alle Interessierten herzlich zum Zuhören und Mitdiskutieren ein.

Durch den Abend führt Dipl. Oec. Troph. Sabine Göldner-Freitag. Die Ernährungswissenschaftlerin informiert u. a., welche Besonderheiten bei der Ernährung im Alter aufgrund von körperlichen Veränderungen zu berücksichtigen sind. Eine altersgerechte Ernährung sollte verträglich sein, die für den Körper notwendigen Nährstoffe enthält und vor allem gut schmecken. Denn wer sich richtig und ausreichend ernährt, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, da das Leistungsniveau und somit auch die Lebensqualität erhalten bleiben.

„Viele Krankheiten haben nichts mit dem Alter zu tun, sondern hängen mit der Ernährung zusammen. Wir wollen eine Hilfestellung und Anleitung für alle Senioren, Angehörigen und Interessierten geben, denn immer wieder wird deutlich, dass hier noch Aufklärungsbedarf besteht“, sagt Monika Ostholthoff, Leiterin des Maternus Seniorenzentrums Unter der Homburg.

Im Anschluss an den Vortrag ermöglicht eine offene Gesprächsrunde allen Gästen, individuelle Fragen zu stellen und diese von den Experten vor Ort beantworten zu lassen.

Der Vortrag „Ernährung im Alter“ ist Teil der Angehörigen-Akademie. Diese informiert pflegende Angehörige sowie interessierte Bürger mit einer Vielzahl an kostenlosen Seminaren und Veranstaltungen zu pflegerelevanten Themen. Neben Workshops für die Pflegepraxis werden im Rahmen der Angehörigen-Akademie Infoveranstaltungen zu rechtlichen Fragen, zum Umgang mit Demenz sowie Palliativmedizin allgemein angeboten. Die einzelnen Themen werden von Experten des jeweiligen Fachbereichs vorgetragen.

Ihr Ansprechpartner:  
Monika Ostholthoff, Einrichtungsleiterin  
Maternus Seniorenzentrum Unter der Homburg  
Steinkuhle 3  
37627 Stadtoldendorf  
Tel.: 05532.931 - 0  
[info.stadtoldendorf@maternus.de](mailto:info.stadtoldendorf@maternus.de)  
[www.maternus-senioren.de](http://www.maternus-senioren.de)