

Pressemitteilung

Cura Seniorencentrum Husum

Verliebte Gaumen

Cura-Spezialistin berät zur Ernährung im Alter

Husum, 23. April 2012. Den Gaumen verliebt machen, ohne dem Körper zu schaden, ist die hohe Küchenkunst, die besonders leidenschaftliche Kochartisten und speziell ausgebildete Diätköche beherrschen – gerne zum eigenen Wohle und dem jener, die sie beköstigen.

Tanja Wolf, stellvertretende Pflegedienstleiterin des Husumer Cura-Hauses, wird einer interessierten Zuhörerschaft am 03. Mai um 16 Uhr im Musikzimmer der Villa Spethmann wertvolle Hinweise und Erklärungen zur Ernährung im Alter geben.

Die Expertin, die dieses Thema mit hervorragendem Ergebnis zum Gegenstand ihrer Abschlussarbeit als Pflegedienstleiterin machte, möchte beispielsweise gerne aufräumen mit „Ernährungsmärchen“ über spezielle „Diäten für Diabetiker“, sondern die Lust am ausgewogenen und sinnvollen Essen wecken. Zwar könne man den Alterungsprozess nicht vermeiden, durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung und Ernährung ließe sich aber manche damit verbundene Unannehmlichkeit zumindest weit hinauszögern, weiß die Expertin.

So werde Frau Wolf nicht nur die wichtigsten, durch den Alterungsprozess vorkommenden Veränderungen des Organismus erläutern, sondern auch, wie in diesem Fall einer Unterversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen begegnet werden könne. Dafür seien Mahlzeiten aus Zutaten erforderlich, die den Körper mit jenen Notwendigkeiten versorgen, die Krankheiten vermeiden und die Leistungsfähigkeit stärken und bei Bedarf aufbauen.

Hierzu wird die Referentin wertvolle Hinweise bereithalten und auch eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr anmahnen. Und: „Das Auge isst mit“, erinnert Tanja Wolf und daran, dass eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu erstaunlichen wohlgeschmacklichen und gesunden Veränderungen führen werde. Die Pflegedienstexpertin gibt auch spezielle Tipps, wie sich Gaumen von Alleinstehenden mit Produktionen aus der heimischen Küche kitzeln lassen - selbst wenn man beim Essen allein bleiben wird.

Pressevertreter sind ebenfalls herzlich eingeladen, kulinarische Erkenntnisse zum Thema „Ernährung im Alter“ zu gewinnen: Am Donnerstag, den 03.05.2012, ab 16 Uhr in der Villa Spethmann, Ludwig-Nissen-Straße 30, 25813 Husum.

Ihr Ansprechpartner:

Monika Friedrich, Einrichtungsleiterin
Cura Seniorencentrum Husum - Villa Spethmann -
Ludwig-Nissen-Straße 30
25813 Husum
Tel.: 0 48 41 . 69 12-0
husum.einrichtung@cura-ag.com