

Pressemitteilung Maternus Seniorenzentrum Katharinenstift

Verliebte Gaumen

Maternus Seniorenzentrum Katharinenstift berät zur „Ernährung im Alter“

Hillesheim, 27.05.2011. Den Gaumen verliebt machen, ohne dem Körper zu schaden ist die hohe Küchenkunst, die besonders leidenschaftliche Kochartisten und speziell ausgebildete Diätköche beherrschen – zum eigenen Wohle und dem jener, die sie beköstigen.

Im Hillesheimer Maternus Seniorenzentrum Katharinenstift haben sich zwei leidenschaftliche Ernährungsexperten zusammengesetzt, die einer interessierten Zuhörerschaft am 10. Juni ab 19 Uhr wertvolle Hinweise und Erklärungen zur Ernährung im Alter geben wollen. Einrichtungsleiter Manfred Mösch („ich bin begeisterter Hobbykoch!“) und Maternus Küchenmeister und Diätkoch Andreas Hartmann („ich koche auch für meine Familie!“) möchten beispielsweise gerne aufräumen mit „Ernährungsmärchen“ über spezielle „Diäten für Diabetiker“, sondern die Lust am ausgewogenen und sinnvollen Essen wecken. Zwar ließe sich das Altern nicht vermeiden, durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung und Ernährung ließe sich aber manche damit verbundene Unannehmlichkeit zumindest weit hinauszuzögern, erklärt der Einrichtungsleiter.

So werde man in dem unterhaltsamen Vortrag nicht nur die wichtigsten durch den Alterungsprozess vorkommenden Veränderungen des Organismus erläutern, sondern auch, wie im 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 werden die Ernährungsreferenten wertvolle Tipps und Hinweise bereithalten und auch eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr anmahnen.

Und: „Das Auge isst mit“, erinnert Mösch und daran, dass eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu erstaunlichen wohlgeschmacklichen und gesunden Veränderungen führen werde.

Die Kochexperten geben natürlich spezielle Tipps, wie sich auch Gaumen von Alleinstehenden in der heimischen Küche kitzeln lassen, selbst wenn man beim Essen allein bleiben wird. Pressevertreter sind zu diesem speziellen Herdgespräch herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner:
Manfred Mösch, Einrichtungsleiter
Maternus Seniorenzentrum Katharinenstift
Kölner Straße 13a
54576 Hillesheim/Eifel
Telefon: 06593.982-0
Info.katharinen-stift@maternus.de
www.maternus-senioren.de