

## **Pressemitteilung Maternus Seniorenzentrum Löhne**

### **Verliebte Gaumen**

Maternus-Spezialist berät zur „Ernährung im Alter“

**Löhne, 06.02.2012.** Den Gaumen verliebt machen, ohne dem Körper zu schaden ist die hohe Küchenkunst, die besonders leidenschaftliche Köche und speziell ausgebildete Diätköche beherrschen – gerne zum eigenen Wohle und dem jener, die sie beköstigen.

Thorsten Retzlaff, Küchenleiter des Löhner Maternus Seniorenzentrums, wird einer interessierten Zuhörerschaft am 16. Februar um 19 Uhr wertvolle Hinweise und Erklärungen zum Thema „Ernährung im Alter“ geben.

Der Ernährungsexperte möchte beispielsweise gerne aufräumen mit „Ernährungsmärchen“ über spezielle „Diäten für Diabetiker“ und stattdessen 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, weiß der Küchenleiter.

So werde er nicht nur die wichtigsten durch den Alterungsprozess hervorgerufenen Veränderungen des Organismus erläutern, sondern auch, wie in diesem Fall einer Unterversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen begegnet werden könne. Hierzu wird der Ernährungsreferent wertvolle Tipps und Hinweise bereithalten und auch eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr anmahnen.

Und: „Das Auge isst mit“, erinnert Retzlaff und daran, dass eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu erstaunlichen wohlgeschmacklichen und gesunden Veränderungen führen werde. Der Kochexperte gibt natürlich auch spezielle Tipps, wie sich auch die Gaumen von Alleinstehenden mit Eigenproduktionen aus der heimischen Küche kitzeln lassen.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 16. Februar, um 19 Uhr im Maternus Seniorenzentrum Löhne, Koblenzer Straße 3-5, 32584 Löhne, statt. Pressevertreter sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner:  
Petra Mundt, Einrichtungsleiterin  
Maternus Seniorenzentrum Löhne  
Koblenzer Straße 3-5  
32584 Löhne  
Telefon: 05731.72 97 - 0  
Telefax: 05731.729797  
E-Mail: [info-loehne@maternus.de](mailto:info-loehne@maternus.de)  
[www.maternus.de](http://www.maternus.de)