

## Pressemitteilung Maternus Seniorenzentrum Am Steuerndieb

### Fragen Sie Farid!

Maternus-Küchenchef Farid Liekefett berät zur Ernährung im Alter

**Hannover, 18. Februar 2013.** Den Gaumen verliebt machen, ohne dem Körper zu schaden, ist die hohe Küchenkunst, die besonders leidenschaftliche Kochartisten und speziell ausgebildete Diatköche beherrschen – gerne zum eigenen Wohle und dem jener, die sie beköstigen.

Farid Liekefett, Küchenleiter des Hannoverschen Maternus Seniorenzentrums „Am Steuerndieb“ wird einer interessierten Zuhörerschaft am 22. Februar 2013 um 15 Uhr wertvolle Hinweise und Erklärungen zur Ernährung im Alter geben.

Der Ernährungsexperte möchte 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 allerdings manche damit verbundene Unannehmlichkeit zumindest weit hinauszuzögern, weiß der Küchenchef.

So werde er gerne erklären, beispielsweise einer Unterversorgung des alternden Körpers mit notwendigen Nährstoffen begegnet werden könne. Dafür seien Mahlzeiten aus Zutaten erforderlich, die den Körper mit jenen Notwendigkeiten versorgen, die Krankheiten verhindern, die Leistungsfähigkeit stärken und bei Bedarf aufbauen.

Hierzu wird der Ernährungsreferent wertvolle Tipps und Hinweise bereithalten und auch eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr anmahnen. Und: „Das Auge isst mit“, erinnert Farid Liekefett und daran, dass eine dauerhafte Ernährungsumstellung zu erstaunlichen wohlgeschmacklichen und gesunden Veränderungen führen werde.

Der Koch-Experte gibt natürlich auch spezielle Tipps, wie sich auch Gaumen von Alleinstehenden sogar mit Produktionen aus der heimischen Küche kitzeln lassen - selbst wenn man beim Essen allein bleiben wird. Apropos Küche: Interessierten Besuchern präsentiert der Kochkünstler ausnahmsweise im Rahmen seines Vortrages auch „sein Reich“, die Einrichtungsküche „Am Steuerndieb“.

Pressevertreter sind zu diesem speziellen Herdgespräch im Maternus Seniorenzentrum Am Steuerndieb in Hannover am Freitag, den 22. Februar 2013, um 15 Uhr herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner:  
Ingo Prinz, Einrichtungsleiter  
Maternus Seniorenzentrum Am Steuerndieb  
Gehägestraße 24 e  
30655 Hannover  
Tel.: 0511 . 6 26 64 - 0  
[info.steuerndieb@maternus.de](mailto:info.steuerndieb@maternus.de)  
[www.maternus-senioren.de](http://www.maternus-senioren.de)