

Gesunde Ernährung spielt große Rolle im Haus

Seniorenresidenz bei Aktionstag dabei

■ **Birkenfeld.** Zum mittlerweile 25. Mal findet am Montag, 7. März, bundesweit der „Tag der gesunden Ernährung“ statt, der in diesem Jahr besonders auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufmerksam machen möchte. Auch für die Alloheim-Seniorenresidenz im Birkenfelder Schulweg hat dieses Thema eine große Bedeutung. Denn gerade für ältere Menschen ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung in vielfacher Hinsicht besonders wichtig.

Seit 1998 veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik den Aktionstag. „Dessen Ziel ist es, auf die Bedeutung von richtiger Ernährung aufmerksam zu machen und diese langfristig in den Alltag der Menschen zu integrieren“, weiß Sven Preuße, stellvertretender Leiter der Birkenfelder Einrichtung. Im Unterschied zum allgemeinen Motto „Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ geht es in der Alloheim-Seniorenresidenz allerdings um einen etwas anderen Ansatz. „Bei uns wird täglich der ‚Tag der gesunden Ernährung‘ gelebt. Unsere Bewohner werden zu jeder

Mahlzeit mit ausgewogenen, gesunden und schmackhaften Gerichten verwöhnt“, betont Sven Preuße.

Bei etwaigen Krankheiten oder anderweitigen Problemen werde in der Einrichtung die Ernährung für jeden Einzelnen individuell und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. „Da bei uns täglich frisch gekocht wird und die Zutaten sehr hochwertig sind, trägt das immens zur Lebensqualität bei“, erklärt Preuße. Um beispielsweise eine Wundheilung nach einer Operation zu unterstützen, werde in der Residenz vermehrt auf milchweißhaltige Lebensmittel gesetzt. Während der Grippe- und Erkältungszeit sorgt ein reichhaltiges Obstangebot mit frischen Zitrusfrüchten ergänzend für genug Vitamin C. In sogenannten Aktivierungsgruppen würden die Bewohner zudem selbst Obstsalate oder frische Smoothies herstellen.

Natürlich dürfe bei einer gesunden Ernährung die Freude am Essen nicht verloren gehen. „Unser Anspruch an uns selbst ist, dass alle Mahlzeiten unseren Bewohnern schmecken. Das erreicht man durch die sorgsame Zubereitung ausgewählter Zutaten von hoher Qualität“, betont Preuße.