HAZ 05.09.12

Aktionstag zum Thema Ernährung

Sarstedt (ham). Zwetschen, Mirabellen, Blaubeeren, Äpfel, Birnen – Geschäftsführerin Angelika Kleideiter stand im Eingangsbereich des Seniorenzentrums Heilig Geist inmitten der bunten Früchte und selbst hergestellter Marmeladen. Dass das Obst nicht nur schön aussieht, sondern auch besonders gesund ist, das wollten die Mitarbeiter des Altenheims mit einem Aktionstag zum Thema Ernährung den Bewohnern und ihren Angehörigen vermitteln und diese zum Probieren anregen.

Jutta Kahrmann-Wilke und Tanja Himme kreierten farbenfrohe Cocktails aus Obst und Gemüse. Für die Experimentierfreudigen gab es ein grünes Getränk aus Gurke, Sellerie und Kiwi. Wer in punkto Geschmack lieber auf Nummer

Jutta Kahrmann-Wilke mixt Cocktails aus Obst- und Gemüsesäften. Foto: Abraham

sicher gehen wollte, griff auf den Mix aus Nektarine, Honigmelone, Limette und Orange zurück.

Während die meisten Bewohner noch bei Kaffee und Kuchen saßen, hatten sich vier Damen schon die Schürzen angezogen und sich einiger Äpfel angenommen. Gemeinsam mit Mitarbeiterin Stephanie Stock kochten sie Apfelmus und verteilten dieses in kleinen essbaren Schälchen zum Probieren.

Wer sich auch theoretisch über gesunde Ernährung informieren wollte, hatte Gelegenheit, sich einen Vortrag der Diätassistentin Karen Weinberger anzuhören. Die Löwen-Apotheke bot eine kostenlose Blutzuckermessung und Informationen über Magnesium an.