



## Ernährung im Schichtdienst – Achtsam essen in der Nacht

Oktober 2018

### Ernährung im Schichtdienst – Achtsam essen in der Nacht

Bei wechselnden Schichten verschieben sich Schlafzeiten und Mahlzeiten. Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übergewicht sowie Verstopfung gehören für viele Schichtarbeiter zum Alltag.

Die Tätigkeit im Schichtdienst stellt die Angestellten in Bezug auf ihre Ernährung vor eine besondere Herausforderung. Die Mahlzeiten sollen leicht und bekömmlich sein und dennoch fit für die gesamte Arbeitszeit machen. Und nicht zu vergessen: sie sollen verwöhnen und lecker sein!

Ziel dieses Seminares ist es, Fähigkeiten zu vermitteln, um gesunde und leichte Mahlzeiten für verschiedene Arbeitszeiten planen zu können und aufzuzeigen, wie Schichtarbeiter eine achtsame Ernährung positiv nutzen können.

#### Inhalte

- Herausforderung Schichtdienst
- Gesundheitliche Aspekte
- Schlafen und Psyche
- Mahlzeitenplanung für verschiedene Schichten
- Gesunde Snacks
- Einkaufstraining
- Fett- und Kalorienfallen
- Achtsamkeit und Schichtdienst

<b>Termin</b>	06. Oktober 2018
<b>Zeit</b>	10.00 – 17.45 Uhr
<b>Seminarort</b>	Jugendherberge Köln-Deutz City-Hostel Siegesstr. 5 50679 Köln
<b>Kosten</b>	185 € (inkl. Pausengetränke und Mittagessen)  ermäßigt für Partner der ESG sowie Mitglieder von VFED, VDD, FET, VDOE, DGE und QUETHEB
<b>Teilnehmeranzahl</b>	max. 20 Personen
<b>Anmeldeschluss</b>	07.09.2018

Dieses Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten  
à 45 Minuten.

**Referentin**  
Claudia Thienel

Diplom-Oecotrophologin (QUETHEB-  
Registrierung), Ernährungsfachkraft  
Allergologie DAAB, Bonn



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:

Kürzel	Seminartitel	Datum	Ort	
<b>FGM1</b>	„ESG-Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen“ – Schulungsseminar zum Präventionskurs nach §20 SGB V	03.03.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FN</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Nahrungsmittelunverträglichkeiten</i>	17.-18.03.2018	Köln	<input type="checkbox"/>
<b>FEP</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Enterale und parenterale Ernährung</i>	24.-25.03.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FME</b>	Mangelernährung erkennen, behandeln und codieren	14.04.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FB</b>	Ernährung im Kontext der bariatrischen Chirurgie	05.-06.05.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FA</b>	Lebensmittelallergien und Kreuzreaktionen - Eine Reise durch die Praxis!	09.-10.06.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FD</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Therapie bei Diabetes mellitus</i>	16.-17.06.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FOE</b>	Orientalische Esskultur im Beratungsalltag – Worauf sollte man achten?	30.06.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FDU</b>	Update Diabetes mellitus	07.07.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FC</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</i>	14.07.2018	Köln	<input type="checkbox"/>
<b>FMS</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Ernährungstherapie bei Multipler Sklerose</i>	01.09.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FR</b>	Ruhe in den Darm bringen – Ernährungstherapie bei Reizdarmsyndrom	07.-08.09.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FAK</b>	Kinder gut ernähren bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien	21.-22.09.2018	Berlin	<input type="checkbox"/>
<b>FDE</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Essen vergessen – Ernährung bei Demenz</i>	29.09.2018	Köln	<input type="checkbox"/>
<b>FSD</b>	Ernährung im Schichtdienst – Achtsam essen in der Nacht	06.10.2018	Köln	<input type="checkbox"/>
<b>FK</b>	<i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung – Ernährung bei Krebserkrankungen</i>	10.-11.11.2018	Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FGM2</b>	„ESG-Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen“ – Schulungsseminar zum Präventionskurs nach §20 SGB V	17.11.2018	Essen	<input type="checkbox"/>

## Anmeldung

### Persönliche Daten

Name, Vorname*	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer*	<input type="text"/>
Postleitzahl, Wohnort*	<input type="text"/>
Telefon*	<input type="text"/>
E-Mail*	<input type="text"/>
Berufsbezeichnung	<input type="text"/>
Tätigkeit	<input type="checkbox"/> angestellt <input type="checkbox"/> selbstständig <input type="checkbox"/> sonstiges <input type="text"/>
Tätigkeitsschwerpunkt	<input type="text"/>
Ich bin Mitglied des	<input type="checkbox"/> VDD <input type="checkbox"/> VFED <input type="checkbox"/> FET <input type="checkbox"/> VDOE <input type="checkbox"/> DGE <input type="checkbox"/> QUETHEB <input type="checkbox"/> Sonstige <input type="text"/>
Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden?	<input type="text"/>

### Rechnungsadresse, falls abweichend

Arbeitgeber	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer	<input type="text"/>
Postleitzahl, Ort	<input type="text"/>

### Bildung von Fahrgemeinschaften

Ich bin damit einverstanden, dass mein Wohnort und meine E-Mail-Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften vor Beginn des Seminars an andere Teilnehmer weitergegeben werden.

Hiermit erkenne ich die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der ESG-Akademie an.

Datum, Ort

Unterschrift

\* Pflichtangaben

Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an:



ESG Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH  
Frankenstr. 280 · 45134 Essen · Fax. 0201 - 439 52 99 - 44 · E-Mail. info@esg-akademie.de