

Online-Seminar

Gesund bleiben im Schichtdienst: Mahlzeitentiming und zirkadianer Rhythmus im Fokus

In diesem Online-Seminar erhalten Sie Einblicke in die ernährungsphysiologischen Herausforderungen der Schichtarbeit.

Sie lernen, wie Ernährung und der zirkadiane Rhythmus zusammenhängen und welche Strategien helfen, den Arbeitsalltag gesund zu gestalten.

Darüber hinaus erhalten Sie fundierte Empfehlungen zur optimalen Mahlzeitenstruktur, um gesundheitliche Risiken schichtarbeitender Personen zu minimieren.

Inhalt:

Gesundheitliche Risiken

- die mit Schichtarbeit verbunden sind

Essgewohnheiten

- schichtdienstarbeitender Personen

Ernährungsphysiologische Aspekte

- des zirkadianen Rhythmus

Optimale Mahlzeitenstruktur

- Mahlzeitentiming in der Schichtarbeit

Ernährungsmedizinische Empfehlungen

- für schichtdienstarbeitender Personen

Praxisbeispiel: Fallbeispiele und Beratungsansätze aus der Praxis

Diskussion, Fragen & Erfahrungsaustausch

Ziele:

- Das Online-Seminar vermittelt ein tiefes Verständnis für die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Schichtarbeitenden.
- Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die ernährungsphysiologischen Auswirkungen der Arbeit gegen den zirkadianen Rhythmus.
- Sie lernen die gesundheitlichen Risiken der Schichtarbeit kennen und erfahren praxisnahe Ernährungsempfehlungen zur optimalen Mahlzeitenstruktur und Nährstoffzusammensetzung.

Methodik:

- Impulsvortrag, Fallbeispiel, Fragenhagel (Frage-Runde)

Termin:**Dienstag, 22.09.2026 von 16:00 – 17:30 Uhr****Anzahl der Teilnehmenden:**

mind. 12 - max. 25 Teilnehmende

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt direkt online. Nutzen Sie bitte das im Seminartermin verlinkte Anmeldeformular, welches digital an die Geschäftsstelle übermittelt wird. Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Teilnahmegebühren:

(gemäß § 4 Nr. 22 a UStG steuerfrei)

EUR 45,00 für Mitglieder des VDD e.V.

EUR 75,00 für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer auf das Konto des VDD e.V.

Teilnahmeberechtigt sind nach Diätassistentinnen und Diätassistenten auch qualifizierte Ernährungsfachkräfte. Nichtmitglieder senden bitte zusammen mit dem Anmeldebogen eine Kopie der Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung bzw. einen Nachweis über Ihre Qualifikation.

Rücktritt:

Ein schriftlicher Rücktritt von der Anmeldung bis 30 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei späterem Rücktritt und bei Nichtteilnahme wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Wird der Teilnehmerplatz durch den Veranstalter (Warteliste) nachbesetzt, so entstehen keine weiteren Kosten.

Bei Verhinderung an einzelnen Kursteilen erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Der VDD behält sich vor, bei Nichterreicherung der erforderlichen Anzahl der Teilnehmenden oder anderen wichtigen Gründen, die Veranstaltung ganz oder teilweise abzusagen und/oder zu verschieben.

Veranstalter:

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V., Essen

Referentin:

Petra Hömens, MHPE

Freiberufliche Diätologin und Sport-Ernährungscoach

