



Innere Frühlingsstraße 26
94315 Straubing
Frau Dr. Sandra Hasslöwer
Telefon 09421/843 50
s.hassloewer@caritas-straubing.de
caritas-straubing.de



Ernährung im Schichtdienst

Referent:

Anabelle Dräxlmaier, Apothekerin

■ Donnerstag, 11. Mai 2017 von 13.00 bis 14.30 Uhr



Menschen, die in Nacht- oder Wechselschicht arbeiten, müssen dann fit sein, wenn andere (noch) schlafen, oder bereits Feierabend haben. Schichtarbeit ist Arbeit gegen die „innere Uhr“ und das merkt der Körper schnell.

Wer die Nacht zum Tag macht, seinen Arbeitstag sehr früh beginnt bzw. spät beendet, trägt ein höheres Risiko zu erkranken, als andere. Nicht nur Müdigkeit und Konzentrationsmangel plagen die Schichtarbeiter. Der unstete Lebenswandel und damit verbundene Belastungen führen bei manchen auch zu ernsthaften Beschwerden.

Für Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten spielt deshalb die Auswahl ihrer Lebensmittel und Getränke eine große Rolle.

So widmet sich Apothekerin Anabelle Dräxlmaier zunächst den Grundzügen gesunder Ernährung und geht dann im Detail auf die besonderen Anforderungen der Ernährung im Schichtdienst ein.

Diese Fortbildung im Caritas Campus ist Teil des Programms zur Gesundheitsförderung für die Pflege- und Betreuungskräfte in den Caritas Alten- und Pflegeheimen in Straubing. Die Bedeutung des Themas legt aber eine Öffnung für andere Einrichtungen und vor allem auch andere Berufsgruppen nahe.

Die Veranstaltung ist kostenlos und wird im Rahmen des Themenmonats Gesundheit der Gesundheitsregion plus Straubing durchgeführt.

Anmeldung telefonisch oder per Email.