



# **Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition)**

*Daniel Wessendorf*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition)

*Daniel Wessendorf*

## **Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition)**

Daniel Wessendorf

Studienarbeit aus dem Jahr 2013 im Fachbereich Ernährungswissenschaft / Ökotrophologie, Note: 2,0, Fachhochschule für öffentliche Verwaltung Nordrhein-Westfalen; Gelsenkirchen, Sprache: Deutsch, Abstract: Viele Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten, während andere Menschen schlafen.

Während gewöhnliche Arbeitszeiten montags bis freitags in der Zeit von 06.00–17.00 Uhr stattfinden, arbeitet knapp jeder zweite Arbeitnehmer (49%) zumindest gelegentlich in Wechselschicht, am Wochenende oder nachts.

Branchen in der Schichtarbeit üblich sind, also Arbeit, die über die gewöhnlichen Arbeitszeiten hinausgehen, sind solche die aus ökonomischen Gründen durchgehend arbeiten müssen, da die Kosten zu hoch wären diese Betriebe über Nacht stillzulegen, wie z.B. Hochöfen, Chemiewerke oder Kfz-Hersteller. Aber auch bestimmte Dienstleister müssen durchgehend arbeiten, um eine grundsätzliche Infrastruktur gewährleisten zu können, unter anderem Kraftwerke, Krankenhäuser und Verkehrsunternehmen.

Dazu zählt auch die Polizei, welche im täglichen Streifendienst ihren Schichtdienst versehen muss.

Für diesen Schichtdienst gibt es mehrere Modelle, den Vierteldienst, Drittdienst und das Poolmodell.

Gemein haben alle, dass jeder Beamte abwechselnd morgens, nachmittags, und nachts arbeiten muss und zwischendurch einige Tage frei hat.

Hieraus resultieren zahlreiche Probleme, mit denen jeder einzelne lernen muss umzugehen.

Dazu zählt unter anderem der wechselnde Schlafrhythmus, wodurch auch Auswirkungen auf den Biorhythmus, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und dem sozialen Umfeld entstehen.

Diese Seminararbeit soll sich vor allem den Auswirkungen auf Biorhythmus, Gesundheit und Leistungsfähigkeit widmen, insbesondere in Hinblick auf eine gesunde Ernährung, da der Autor eigene Erfahrungen mit wechselnden Schlaf- und Esszeiten während seiner Praktika in der Polizeiwache Bottrop, PP Recklinghausen, NRW gemacht hat.

Im Folgenden werden die Begrifflichkeiten „Schichtarbeit“, Wechselschicht“ und „Wach- und Wechseldienst“ erklärt, die Ernährungsproblematik der Schichtarbeit hinterleuchtet, gesundheitliche Konsequenzen aufgezeigt und Strategien der Polizei NRW zur Prävention analysiert. Dabei treten die folgenden Fragen auf: Wie ernähre ich mich überhaupt gesund? Worauf muss bei der Ernährung, besonders im Schichtdienst, geachtet werden? Was sind die gesundheitlichen Konsequenzen einer schlechten Ernährung? Hat die Polizei NRW Strategien entwickelt, um die Polizeibeamten aus dem Wach- und Wechseldienst über eine gesunde Ernährung aufzuklären? Wie sieht es tatsächlich in den Wachen aus? Und, gibt es praktische Lösungsmöglichkeiten und Tipps?

 [Download Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheits ...pdf](#)

 [Read Online Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundhei ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) Daniel Wessendorf**

---

### **From reader reviews:**

#### **Donna Miller:**

Typically the book Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) will bring someone to the new experience of reading a new book. The author style to spell out the idea is very unique. In the event you try to find new book you just read, this book very suitable to you. The book Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) is much recommended to you to study. You can also get the e-book in the official web site, so you can more readily to read the book.

#### **Helen McCleary:**

Precisely why? Because this Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) is an unordinary book that the inside of the reserve waiting for you to snap that but latter it will shock you with the secret it inside. Reading this book close to it was fantastic author who else write the book in such wonderful way makes the content inside of easier to understand, entertaining way but still convey the meaning totally. So , it is good for you for not hesitating having this anymore or you going to regret it. This book will give you a lot of benefits than the other book get such as help improving your ability and your critical thinking technique. So , still want to hesitate having that book? If I had been you I will go to the publication store hurriedly.

#### **Ronald Canty:**

This Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) is fresh way for you who has fascination to look for some information since it relief your hunger details. Getting deeper you upon it getting knowledge more you know or else you who still having little digest in reading this Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) can be the light food to suit your needs because the information inside this kind of book is easy to get through anyone. These books develop itself in the form and that is reachable by anyone, yes I mean in the e-book web form. People who think that in publication form make them feel sleepy even dizzy this publication is the answer. So you cannot find any in reading a book especially this one. You can find what you are looking for. It should be here for you. So , don't miss it! Just read this e-book variety for your better life and knowledge.

#### **Cherie Fidler:**

Some people said that they feel bored stiff when they reading a book. They are directly felt that when they get a half parts of the book. You can choose typically the book Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) to make your personal reading is interesting. Your own personal skill of reading proficiency is developing when you just like reading. Try to choose straightforward book to make you enjoy to learn it and mingle the impression about book and examining

especially. It is to be initial opinion for you to like to available a book and go through it. Beside that the e-book Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) can to be your friend when you're truly feel alone and confuse in what must you're doing of these time.

**Download and Read Online Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) Daniel Wessendorf #TJQBS5ELPND**

## **Read Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf for online ebook**

Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf books to read online.

### **Online Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf ebook PDF download**

**Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf Doc**

**Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf Mobipocket**

**Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by Daniel Wessendorf EPub**