



# **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, Dritteldienst 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:**

#### **Richard Bentley:**

What do you with regards to book? It is not important to you? Or just adding material when you want something to explain what the one you have problem? How about your time? Or are you busy person? If you don't have spare time to do others business, it is make one feel bored faster. And you have extra time? What did you do? Every individual has many questions above. The doctor has to answer that question due to the fact just their can do which. It said that about reserve. Book is familiar on every person. Yes, it is correct. Because start from on guardería until university need this kind of Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) to read.

#### **Edward Salazar:**

This Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) usually are reliable for you who want to be a successful person, why. The main reason of this Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) can be on the list of great books you must have is actually giving you more than just simple reading food but feed an individual with information that perhaps will shock your prior knowledge. This book is actually handy, you can bring it almost everywhere and whenever your conditions at e-book and printed people. Beside that this Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) forcing you to have an enormous of experience including rich vocabulary, giving you demo of critical thinking that could it useful in your day task. So , let's have it and enjoy reading.

#### **Marcus Huskins:**

The book untitled Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) contain a lot of information on the item. The writer explains the woman idea with easy means. The language is very clear to see all the people, so do certainly not worry, you can easy to read the item. The book was compiled by famous author. The author brings you in the new era of literary works. You can read this book because you can keep reading your smart phone, or device, so you can read the book within anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can open their official web-site and order it. Have a nice study.

#### **John Davis:**

You will get this Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) by look at the bookstore or Mall. Merely viewing or reviewing it could to be your solve trouble if you get difficulties for the knowledge. Kinds of this guide are various. Not only by written or printed but additionally can you enjoy this book by means of e-book. In the modern era similar to now, you just looking from your mobile phone and searching what your problem. Right now, choose your own personal ways to get more information about your reserve. It is most important to arrange you to ultimately make your

knowledge are still revise. Let's try to choose proper ways for you.

**Download and Read Online Ernährung im Wach- und Wechseldienst. Gesundheitsmanagement bei der Polizei (German Edition) Daniel Wessendorf #2JPUQS47A9T**

# **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**