



# Seminar „Essen bei Schichtarbeit – Strategien und Ideen für die Mahlzeitengestaltung“

## Zielsetzung

Bei wechselnden Arbeitsschichten verschieben sich Schlafrhythmus und Essenszeiten. Das hat Auswirkungen auf den Darm mit Folgen wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Meteorismus, Sodbrennen, Diarrhö und Obstipation. Auch Schlafstörungen und Gewichtsveränderungen können auftreten. Die Ernährung stellt Schichtarbeiter vor eine besondere Herausforderung. Denn die Mahlzeiten sollen die Leistungsfähigkeit für die gesamte Arbeitszeit sicherstellen, den Darm jedoch nicht belasten.

Das Seminar zeigt auf, wie die spezifischen Rahmenbedingungen in der Beratung von Personen mit wechselnden Arbeitszeiten oder auch bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung berücksichtigt werden können. Gemeinsam werden Strategien für Planung, Lebensmittelauswahl und Einkauf erarbeitet und Ideen dazu ausgetauscht. Auch wird vorgestellt, wie die Zubereitung von geeigneten Mahlzeiten bei Schichtarbeit gelingen kann. Ziel des Seminars ist es, Ernährungsfachkräfte für die Anforderungen bei Schichtarbeit zu sensibilisieren und sie zu befähigen, praxisorientiert mit den Klienten zu arbeiten.

## Seminarinhalte

- Herausforderung Schichtdienst: Gesundheitliche Aspekte, Schlafen und Psyche
- Refresher: Magen-Darm-Trakt, häufige gastrointestinale Beschwerdebilder
- Essen beim Schichtdienst
  - Mahlzeitenplanung und -gestaltung für verschiedene Schichtdienstmodelle
  - Typische Essfallen und wie sie vermieden werden können
  - Achtsamkeit beim Essen in der Nacht
- Zubereitung „gesunder“ Snacks: Einkaufstipps und Rezepte

## Methoden

Vortrag mit interaktiven Elementen, Gruppenarbeit, kleine Kochvorführung

## Zielgruppen

Diätassistenten, Diplom-Oecotrophologen, Diplom-Ernährungswissenschaftler, Absolventen der Bachelor- und Masterstudiengänge Oecotrophologie/Ernährungswissenschaft (Schwerpunkt „Ernährung“)

## Referentin

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

## Termin

Mittwoch, 23.01.2019 (9.00 – 17.00 Uhr)

## Seminarumfang

8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

## Teilnehmerzahl

max. 24

## Veranstaltungsort

Medizinisch Technische Akademie Esslingen  
Kesselwasen 17  
73728 Esslingen

in Kooperation mit der Sektion Baden-Württemberg der DGE e. V.



### Gebühr

DGE-Mitglieder 140,00 €

Nicht-Mitglieder 150,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

Vor Beginn des Seminars (ca. 4 Wochen vorher) erhalten Sie von der Verwaltung der DGE die Rechnung – bitte überweisen Sie erst dann die Teilnahmegebühr unter Angabe der Rechnungsnummer.

### Anmeldebestätigung und Bescheinigungen

Bei Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung bzw. die Bestätigung über Aufnahme auf die Warteliste versendet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und der Anzahl der absolvierten Unterrichtseinheiten.

### Wartelistenregelung

Wenn ein Seminar ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich für einen Platz auf der Warteliste anzumelden. Wir benachrichtigen Sie umgehend per E-Mail bei Freiwerden eines Seminarplatzes; kann dieser Platz nicht angenommen werden, entstehen keine Gebühren.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Ab 14 Tage vor Beginn des Seminars werden mehrere Interessenten gleichzeitig über freigewordene Plätze informiert. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge der Zusagen.

### Rücktrittsbedingungen / Ausfall einer Veranstaltung

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 € fällig. Danach ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu tragen; die Gebühr wird unabhängig vom Grund der Absage fällig. Dieses Risiko kann über eine Reise- oder Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung abgesichert werden. In diesem Zeitraum ist die Nennung eines den Zielgruppen entsprechenden Ersatzteilnehmers möglich; eine eigene Anmeldung des Ersatzteilnehmers ist erforderlich.

Sollte die DGE die Veranstaltung absagen müssen, so besteht Anspruch auf volle Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die DGE übernimmt keinerlei Haftung für Personen- und Sachschäden. Weitere Informationen finden Sie auf der DGE-Homepage oder im DGE-Fortbildungsprogramm.

### Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Für Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst verantwortlich. Mit der Anmeldebestätigung werden eine detaillierte Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort und eine Liste mit Unterkünften (Hotels, Pensionen, Privatunterkünften) zugesandt.

### Datenschutz

Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie im Anhang.

#### Organisation

**Jérôme Kreutz**

Diätassistent

Tel. +49 228 3776-663; Fax +49 228 3776-800

E-Mail: kreutz@dge.de

URL: <https://www.dge.de>

#### Ansprechpartner vor Ort

**Prof. Dr. Peter Grimm**

Tel.: +49 711 469959-10

E-Mail: zentrale@dge-bw.de

Medizinisch Technische Akademie Esslingen,  
Kesselwasen 17, 73728 Esslingen

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

**Essen bei Schichtarbeit – Strategien und Ideen für die Mahlzeitengestaltung**

Esslingen  23.01.2019

Name\*, Vorname\* \_\_\_\_\_

**Kontaktadresse privat**

Straße\* \_\_\_\_\_

PLZ\*, Ort\* \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail\* \_\_\_\_\_

**UND/ODER**

**Kontaktadresse Firma**

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

DGE-Mitglied Mitglieds-Nr.: **9** \_\_\_\_\_

**Rechnungsanschrift\*** (bitte ankreuzen)

eigene Kostenübernahme (siehe Privatadresse)

Arbeitgeber (siehe Firmenanschrift); Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

**Berufsausbildung\*** (bitte ankreuzen)

Diätassistent  Diplom-Oecotrophologe  Diplom-Ernährungswissenschaftler

Bachelor oder  Master of Science Oecotrophologie

Bachelor oder  Master of Science Ernährungswissenschaft

**Derzeitiges Tätigkeitsfeld** \_\_\_\_\_

**Beschäftigungsverhältnis\*** (bitte ankreuzen)

angestellt tätig: Teilnahme im Interesse des Arbeitgebers (z. B. Freistellung, Kostenübernahme)

angestellt tätig: Teilnahme aus eigenem Interesse (z. B. Urlaub)

selbstständig  in Elternzeit  arbeitssuchend  sonstiges: \_\_\_\_\_

Die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit erkenne ich die **Anmelde- und Rücktrittsbedingungen der DGE** an (siehe Infoblatt).

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\* Pflichtfelder

# Informationen zur Datenverarbeitung von Teilnehmerdaten im DGE-Referat Fortbildung

## 1. Erhebung und Verarbeitung der Daten

**1.1** Für Ihre Anmeldung zu Seminaren und Lehrgängen erheben wir regelmäßig folgende Stamm- und Zahlungsdaten von Ihnen: Vorname, Name, Anschrift und E-Mail-Adresse – bei Anmeldungen über den Arbeitgeber zusätzlich den Firmennamen – sowie die Abrechnungs- und Bezahlungen, Angaben zur Berufsausbildung/Studienabschluss (ist für die Teilnahme an Lehrgängen und dem ICH-nehme-ab-Seminar durch Zusendung der Urkunde/des Zeugnisses nachzuweisen) und zum Beschäftigungsverhältnis. Diese sind für die Teilnahme sowie die Abwicklung des Seminars/des Lehrgangs erforderlich. Für Lehrgänge sind darüber hinaus die im Flyer genannten Nachweise zur Zulassungsprüfung sowie Geburtsdatum und -name erforderlich.

**1.2** Sie können uns mit Ihrer Anmeldung oder anschließend auf freiwilliger Basis mitteilen: Telefonnummer, Angaben zu Förderungsmaßnahmen und, falls vorhanden, Ihre DGE-Mitgliedsnummer.

**1.3** Bei Anfragen oder sonstigen Kontaktaufnahmen verarbeiten wir zusätzlich die Information des von Ihnen gewählten Kontaktwegs (Brief, Telefon, E-Mail-Adresse, Kontaktformular) sowie die inhaltlich mitgeteilten Daten.

## 2. Verarbeitungsgrundlagen und -zwecke

**2.1** Sie können uns jederzeit gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a) DSGVO die Einwilligung geben, Ihre Daten zu bestimmten Zwecken zu verarbeiten. Ihre Telefonnummer wird für Rückfragen oder für die Information über einen freien Seminarplatz (bei Wartelisten) benötigt, wenn die Kontaktaufnahme auch über das Telefon gewünscht ist. Darüber hinaus kann jederzeit in die Verarbeitung für weitere Zwecke, wie den Bezug von Werbe- und Informationsmaterialien von Kooperationspartnern eingewilligt werden.

**2.2** Bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten, die zur Begründung und Durchführung der Teilnahme sowie vertraglicher Leistungen erforderlich sind, dient Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO als Rechtsgrundlage. Dies gilt insbesondere für die Pflichtangaben aus Ziff. 1.1. Zusätzlich zu den üblichen Stamm- und Zahlungsdaten ist die Berufsausbildung anzugeben, da nur die genannten Zielgruppen als Teilnehmer zugelassen sind. Die Angabe zum Beschäftigungsverhältnis wird zur Berechnung der Gebühr für die Unfallversicherung benötigt, was an die Berufsgenossenschaft gemeldet werden muss. Beispielsweise sind Teilnehmer im Angestelltenverhältnis, die aus eigenem Interesse teilnehmen, über die DGE versichert. Für das Ausstellen von Bescheinigungen bei Lehrgängen müssen Geburtsdatum und -name angegeben werden.

**2.3** Für eine Verarbeitung personenbezogener Daten zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, der die DGE unterliegt, dient Art. 6 Abs. 1 lit. c) DSGVO als Rechtsgrundlage. Dies gilt gleichzeitig als Rechtsgrundlage für die Weitergabe der Teilnehmerdaten an die Berufsgenossenschaft zur Abdeckung der Versicherung.

**2.4** Für den Fall, dass lebenswichtige Interessen der betroffenen Person oder einer anderen natürlichen Person eine Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich machen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. d) DSGVO als Rechtsgrundlage.

**2.5** Wir verarbeiten Ihre Daten im Rahmen eines berechtigten Interesses nach Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO. Wir nutzen Ihre Stammdaten inkl. Ihrer E-Mail-Adresse zur Übersendung von Informationsmaterial über unsere Tätigkeiten und Angebote.

**2.6** Die DGE arbeitet mit Dienstleistern (z. B. Versanddienstleister und IT-Unternehmen) und Kooperationspartnern gemäß Art. 28 DSGVO zusammen. Diese verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten weisungsgebunden im Auftrag der DGE.

## 3. Verarbeitungsdauer

Ihre personenbezogenen Daten werden gelöscht, sobald sie für die genannten Zwecke nicht mehr erforderlich sind. Dabei kann es vorkommen, dass personenbezogene Daten für die Zeit aufbewahrt werden, in der Ansprüche gegen uns geltend gemacht werden können (gesetzliche Verjährungsfrist von drei bis zu dreißig Jahren). Zudem werden die personenbezogenen Daten gespeichert, soweit und solange wir dazu gesetzlich verpflichtet sind. Entsprechende Nachweis- und Aufbewahrungspflichten ergeben sich unter anderem aus dem Handelsgesetzbuch, der Abgabenordnung, dem Geldwäschegesetz oder der Rentenversicherung. Die Speicherfristen betragen danach bis zu zehn Jahre.

## 4. Betroffenenrechte

Als Betroffener einer Datenverarbeitung haben Sie nach der DSGVO verschiedene Rechte:

**4.1** Mit dem Recht auf Auskunft nach Art. 15 DSGVO erhält der Betroffene eine umfassende Einsicht in die ihn angehenden Daten und einige andere wichtige Kriterien wie beispielsweise die Verarbeitungszwecke oder die Dauer der Speicherung. Es gelten die in § 34 BDSG geregelten Ausnahmen von diesem Recht.

**4.2** Art. 16 DSGVO gibt das Recht auf Berichtigung. Es beinhaltet die Möglichkeit für den Betroffenen, unrichtige ihn angehende personenbezogene Daten korrigieren zu lassen.

**4.3** Das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO beinhaltet die Möglichkeit für den Betroffenen, Daten beim Verantwortlichen löschen zu lassen. Dies ist allerdings nur dann möglich, wenn die ihn angehenden personenbezogenen Daten nicht mehr notwendig sind, rechtswidrig verarbeitet werden oder eine diesbezügliche Einwilligung widerrufen wurde. Es gelten die in § 35 BDSG geregelten Ausnahmen.

**4.4** Das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gibt nach Art. 18 DSGVO die Möglichkeit, eine weitere Verarbeitung der personenbezogenen Daten vorerst zu verhindern. Eine Einschränkung tritt vor allem in der Prüfungsphase anderer Rechtswahrnehmungen durch den Betroffenen ein.

**4.5** Das Recht auf Datenübertragbarkeit gem. Art. 20 DSGVO beinhaltet die grundsätzliche Möglichkeit, personenbezogene Daten in einem gängigen, maschinenlesbaren Format vom Verantwortlichen zu erhalten, um sie ggf. an einen anderen Verantwortlichen weiterleiten zu lassen.

**4.6** Art. 21 DSGVO gibt das Recht auf Widerspruch. Es beinhaltet die Möglichkeit, in einer besonderen Situation der weiteren Verarbeitung personenbezogener Daten zu widersprechen, soweit diese durch die Wahrnehmung öffentlicher Aufgaben oder öffentlicher sowie privater Interessen gerechtfertigt ist. Das Recht wird durch § 36 BDSG eingeschränkt.

**4.7** Soweit die Verarbeitung von personenbezogenen Daten auf Grundlage Ihrer Einwilligung (Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe a DSGVO) erfolgt, können Sie diese jederzeit für den entsprechenden Zweck widerrufen. Darüber hinaus haben Sie das Recht gegen Verarbeitungen gem. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f) DSGVO Widerspruch einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

Weitere Informationen unter: <https://www.dge.de/datenschutz/>