



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

SCHLAFBERATUNG 1/2

## MEIN ANGEBOT: SCHLAFBERATUNG

Gute Nacht – eine Beratung zum Einschlafen ;-)

### IST DAS AUCH IHRE SITUATION?

Etwa 30 % der Bevölkerung leiden lt. ÖGSM an Schlafstörungen. **Menschen, die in Schichten arbeiten** (mehr als 600.000 in Österreich) sind abhängig von Alter, Geschlecht und Anzahl der Schichtjahre wesentlich **häufiger betroffen**.

### BESTANDTEILE DER SCHLAFBERATUNG

- Führen eines Schlafprotokolls (wird von mir zur Verfügung gestellt) über definierten Zeitraum von 2 – 3 Wochen je nach Ihrer Arbeitszeit (Schichtarbeit oder Tagarbeit)
- auf Basis dessen mögliche Handlungsfelder erkennen (Lebensstil, Schlafhygiene, Schlafhelfer ...)
- Erklärung von Körperübungen zur Schlafförderung
- Bewegungsberatung (b. B. auch in Praxis)
- Ernährungsberatung b.B.
- Kräuterempfehlungen
- Bioelektrische Impedanzanalyse – Messung der Körperzusammensetzung
- Booklet zum Thema
- optional Kurzzeitmessung der Herzratenvariabilität (HRV) mit „Stress-Checker“

### ZIELE

sind das Erkennen der Ursachen für die Schlafstörung, den Lebensstil selbstbestimmt und eigenverantwortlich anzupassen und Ihre Schlafqualität und -quantität zu verbessern.

### ABWICKLUNG

als Einzelberatung in meiner Praxis für Gesundheitsförderung, Steingasse 13, Ottensheim (bei Bedarf interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Hausarzt).



### IHRE VORTEILE

- Meine solide medizinische Ausbildung als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegefachkraft. Ergänzendes Wissen in TCM und aus der Sportwissenschaft.
- Meine ganzheitliche Betrachtung der sich mir anvertrauenden Menschen, bedingt durch meine dreijährige Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin und den Erfahrungen aus unzähligen Gesundheitsberatungen (Betriebsmedizin voestalpine).
- Großer Erfahrungsschatz zu den Themen „Schichtarbeit“ sowie „Schlaf“ durch medizinische Vergangenheit im Betriebsmedizinischen Zentrum der voestalpine.
- 20-jährige Erfahrung als Schichtarbeiter in medizinischen Einheiten.
- Aktive Mitgliedschaft und laufende Fortbildungen auf Kongressen der Österreichischen wie auch der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung.
- Hochwertige Unterlagen als Drucksorten und fortführende Informationen auf meiner Website.