

DER GESUNDHEITSBERATER

Mister Fitness

Andreas Kollers Erfolgsformel ist simpel: $B + E + B = V$. Semiotische Verifizierungsversuche scheiterten bislang. Doch es gibt einen lebenden Beweis für die Richtigkeit dieser Gleichung: Koller selbst. Er ist leitender Gesundheitsberater in der voestalpine Betriebsmedizin.

Hinter Kollers Buchstabengleichung verbirgt sich die Aussage, dass mit dem richtigen Bewusstsein plus gesunder Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger Be-

wegung eine ungeahnte Vitalität erzielt wird. Doch der Weg zu dieser Erkenntnis war für ihn ein weiter.

Kollers voestalpine-Karriere beginnt 1977 als 16-Jähriger. Anfangs Werkstoffprüfer, spürt er nach dem Zivildienst „den Wunsch, weiterhin mit Menschen zu arbeiten“. Er wechselt zur Werksrettung, kommt durch Rationalisierungsmaßnahmen 1996 in die Stahlstiftung, macht dort eine Höherqualifizierung und kehrt drei Jahre danach als diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger in die Betriebsmedizin zurück.

Der eigentliche Wendepunkt in Kollers Leben ist jedoch der 1. Dezember 1999. Nach einem Laufpapst-Strunz-Seminar beginnt er seinen damals 95 Kilogramm schweren Körper täglich zu bewegen und stellt seine Ernährung grundlegend um. Nach weniger als vier Monaten zeigt ihm die Waage trotz beidbeinigem Betreten nicht mehr als 72 Kilo an.

Solcherart geläutert, weiß Andreas Koller heute, worauf es ankommt: „Wichtig ist, dass sich das Bewusstsein der Leute ändert, sodass sie sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich richtig leben und sich ernähren. Dem Fett ist es egal, ob es zu Hause auf der Couch oder in der Betriebskantine aufgenommen wird. Dem Körper nicht.“

Er gibt in Einzelgesprächen Tipps zu den Themen Bewusstsein, vitalstoffreiche Ernährung und richtige Bewegung. Er hält Schulungen und kümmert sich neben der Entschärfung krank machender Faktoren am Arbeitsplatz nun auch um Sicherheitsbelange. Koller betont: „Sowohl für Gesundheit wie auch für Sicherheit tragen die Mitarbeiter ein hohes Maß an Eigenverantwortung.“ Sein Körper ist das Beweisstück.

„Wichtig ist, dass sich das Bewusstsein der Leute ändert, sodass sie sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich richtig leben und sich ernähren.“

Andreas Koller

