

Tips

Urfahr-
Umgebung

total.
regional.

24.10.2018 / KW 43 / www.tips.at

**EROTIK
MESSE**

25.-28.10.

MESSE WELS

HALLE 21

Eintritt € 20,-

www.erotik-messe.at

www.eros-amore.at

Do 17.00-1.00 Uhr
Fr-Sa 14.00-1.00 Uhr
So 14.00-22.00 Uhr

Info Tel. 0664/144 30 71



Lausbuben-Streiche Das theater tabor zeigt in Ottensheim das Kindertheater „Michel aus Lönneberga“. Das Stück von Astrid Lindgren handelt von den Streichen des bekanntesten Lausbuben der Kinderliteratur. Seite 50/Foto: Eric Krügl

Ottensheimer sorgt für guten Schlaf

Seite 2

LENTIA CITY

**GROSSE
AUTOVERLOSUNG**

Gewinnen Sie Ihren **MINI ONE!**

**Do. 8.11.2018
um 18 Uhr
in der LentiaCity**



Symbolfoto

Höglinger
Denzel





Andreas Koller erhält von Tips-Redaktionsleiterin Alexandra Mittermayr den Unternehmerpreis Selfie.

Foto: Christian Koller

SELFIE-UNTERNEHMERPREIS

Andreas Koller: „Gesundheit ist 24 Stunden mein Lebensthema“

OTTENSHEIM. Übergewicht, mangelnde Kondition, erhöhte Blutfettwerte. Mit allen diesen Problemen hatte Andreas Koller zu kämpfen. 1999 entschloss sich der Ottensheimer für einen gesünderen Lebensstil und anderen Menschen zu helfen.

Von ANDREAS HAMEDINGER

Andreas Koller: „Gesundheit ist 24 Stunden mein Lebensthema. Und daher hab ich das Thema Schichtarbeit aufgegriffen.“ Gerade Menschen, die in einem wechselnden Rhythmus arbeiten, leiden oft unter Schlafstörungen. „Bis zu 90 Prozent der Schichtarbeiter haben Probleme mit dem Schlaf, bei anderen Menschen sind es immerhin noch bis zu 30 Prozent“, erklärt Koller, der Schlafschwierigkeiten bekämpft. „Die innere Uhr ist sensibel. Diese wird durch Ernährung und Licht beeinflusst. Dort gilt es anzusetzen.“ Koller hat daher ein eigenes Programm entwickelt, das auf die jeweiligen Bedürfnisse eingeht. „Bei schichtfit.com wird zunächst erarbeitet welcher

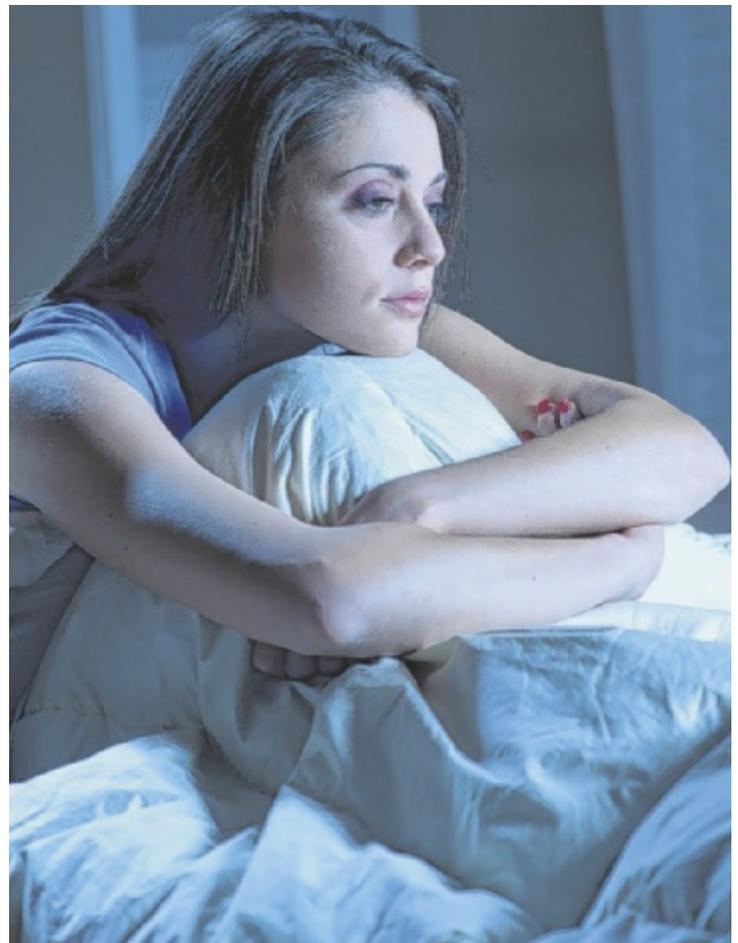
Typ von Mensch ich bin, welche Arbeitszeiten ich habe. Dann kann man aufbauend auf die Ergebnisse Maßnahmen setzen“, erklärt Koller, der für seine Innovation von Tips mit dem Unternehmerpreis Selfie ausgezeichnet wurde.

Der Faktor Licht

Das Paket für einen erholsamen Schlaf beinhaltet auch eine spezielle Brille. „Blaues Licht – egal ob natürlich oder künstlich vorhanden – kann negative Auswirkungen auf unser Schlafverhalten haben. Daher simuliert die Spezialbrille, dass kein derartiges Licht vorhanden ist. Setzt man die Brille etwa 90 Minuten vor dem Schlafen auf, hat das eine positive Auswirkung auf den Organismus und das Schlafverhalten“, erklärt Koller. Tips verlost auf www.tips.at/gewinnspiele ein Schlafpaket von schichtfit.com ■

JETZT GEWINNEN!

Mitspielen bis 27.11.2018/08:00 Uhr
www.tips.at/g/17576 oder
 SMS an 0676 / 800 25 25
 Text: „17576 Vorname Nachname“



Schlafstörungen wirken sich negativ auf unser Leben aus. Foto: Von Stokkete/Shutterstock.com