



News

people & projects

Betreuung für berufliche Nachteulen

Der Gesundheitscoach Andreas Koller hat mit seiner Firma Gesundheitskoller ein neues Angebot für nachtaktive Menschen an den Start gebracht – etwa Personen, die im Schichtdienst arbeiten, Eltern von Kleinkindern und Menschen, die ihren Job des Öfteren mehr oder weniger freiwillig in die Nachtstunden ausdehnen. Unter [nacht-aktiv.online](#) finden Nachteulen multimedial aufbereitetes Gesundheitswissen rund um das Thema Schlaf, aber auch zu damit assoziierten Gesundheitsthemen wie Ernährung und Bewegung. Es gibt einen digitalen Coach, mit dem sich der eigene Biorhythmus erforschen lässt und der Usern auf den eigenen Chronotyp hin zugeschnittene Tipps liefert. Zudem bietet Koller eine Bibliothek mit Podcasts und schriftlichen Publikationen über Gesundheitsthemen und eine Sammlung von Videobeiträgen, in denen Gesundheitswissen auf humorvolle Art präsentiert wird. Das Angebot richtet sich sowohl an Einzelkunden wie auch Unternehmen, die Zugänge für ihre Mitarbeitenden buchen können. In der Einzelnutzung kostet der Zugang 20 Euro pro Monat, einschließlich einer sogenannten Schichtfitbrille, einer Blaulichtfilterbrille, die helfen soll, sich vor dem Schlafengehen auch hormonell auf die bevorstehende Nachtruhe einzustellen.

Autor(en): Sylvia Jumpertz

Quelle: [managerSeminare 281](#), August 2021