



Gesunde Gemeinde

Ein sehr buntes Programm wurde von März bis Mai geboten



Gute Nacht - Ein Vortrag zum Einschlafen

Andreas Koller beschäftigt sich seit 2005 beruflich mit dem Thema Schlaf. Er hat 20 Jahre im Schichtbetrieb gearbeitet. Dank einer Stiftung absolvierte er 1996 die Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeitete 30 Jahre im Betriebsmedizinischen Zentrum der Voestalpine AG. Der Ottensheimer feiert heuer das 10-jährige Jubiläum seiner Firma „gesundheitskoller.com e.U.“. Seit 2013 hielt er unter anderem 135 Vorträge mit 4850 Besuchern und 210 Seminare mit 2520 Teilnehmern. 2016 entwickelte er die Schichtfit-Brille mit UVEX, einem Traditionsunternehmen das 1926 gegründet wurde und heute weltweit für seine Produkte aus den Bereichen Arbeitsschutz, Sport- & Motorradzubehör und Brillen bekannt ist. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Blaulichtfiltern blockt die Schichtfit-Brille das Blaulicht. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird in kurzer Zeit gefördert. Die Wirkung wurde von Prof. Cristiano L. Guarana von der Indiana University durch eine Studie belegt: Die Brille verbessert die Schlich.

Am 16. März versorgte er 54 Zuhörer mit umfangreichen Informationen über Schlaf-Rhythmus, Hormone, die innere Uhr, die Chronotypen, das Lichtspektrum, Schlafstörungen und viele weitere Ideen, um Menschen zu einem erholsamen Schlaf zu verhelfen und um vorsorglich gegen Schlafprobleme gewappnet zu sein.

Seine wichtigsten Tipps für Schlafhygiene lauten:

- Kein Schlafzwang, wenn man nicht schlafen kann aufstehen.
- Regelmäßige Bettzeiten
- Arbeit, Probleme und Sorgen vom Schlafzimmer fern halten
- Wenn man Einschlaf- oder Durchschlafprobleme hat längere Nickerchen meiden. (= fernschlafen)
- 4-6 h vor dem ins Bett gehen Kaffee, Tee und ähnliches meiden
- Auch Rauchen sollte vor dem Schlafengehen oder während des nächtlichen Aufstehens unterlassen werden.
- Abends nur leichte Mahlzeiten
- Regelmäßig moderate Bewegung an der frischen Luft und Entspannungsübungen wirken förderlich.
- Für angenehme Schlafumgebung sorgen (angenehme Temperatur, abgedunkelt, ruhig, natürliche Materialien, keine elektronischen Geräte)





- „Das Schlafzimmer sollte ausschließlich zum Schlafen, für Zärtlichkeit und erotische Genüsse genutzt werden.“
- Notizzettel und Stift für Ideen und Gedanken bereit legen

Andreas empfiehlt außerdem Gelasenheit und Kerzenlicht für erholsame Nächte.

Die Österreichische Bergkräutergenossenschaft (Hirschbach) sponserte wohltuenden Tee für alle angemeldeten Teilnehmer.



Monika Staltner aus Lembach sponserte Lavendelblüten und Vanilleschoten für die Zutaten des Betthupferl-Wassers und die Lavendelkekse am Ende der Veranstaltung.

Andreas Koller verzichtete auf sein Honorar und möchte die Gesunde Gemeinde so beim Ausbau des Erlebensweges unterstützen.

Vielen Dank an das Team der Gesunden Gemeinde, die ehrenamtlichen Beteiligten die im Vitum engagiert sind, die Sponsoren für eure Unterstützung und vor allem an Andreas: Danke für den spannenden, lehrreichen und lustigen Abend!