

# „SCHICHT-FIT“ SEMINARE MIT ANDREAS KOLLER

von Michael Brandner

Schichtarbeit ist etwas ganz Besonderes und Unverzichtbares in vielen Berufen, wo es um kontinuierliche Prozesse und notwendige Nutzung von teuren Anlagen rund um die Uhr geht. Schichtarbeit ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

Neben Vorteilen wie freie Zeit für Erledigungen auch wochentags (ohne Urlaubstage dafür zu verbrauchen), dem Weg zur Arbeit der meistens staufrei abläuft, mehr Zeit für Kinder gerade im Vorschulalter, mehr Zeit für sich selbst tagsüber oder höherem Verdienst, kann laut aktuellen medizinischen Erkenntnissen das Arbeiten gegen die innere Uhr aber auch zu Nachteilen wie Schlafstörungen, Appetitstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, ungewollte Gewichtszunahme oder sozialer Isolation führen.

Die Vorteile zu erkennen, den Nachteilen mit besonderer Aufmerksamkeit zu begegnen und zu eigenverantwortlichem und gesundem Handeln zu motivieren, ist das große Ziel des Schicht-Fit-Seminars. Das Seminar erklärt, weshalb Schichtarbeit anstrengend ist. Wie das Schlafen vor Frühschichten oder nach Nachtschichten besser funktioniert. Was wann gegessen und getrunken werden soll und was besser nicht. Und das alles größtenteils beim Spazieren in der wunder-

schönen Natur rund um Tenneck.

Nach den zwei Tagen wird nach Umsetzung der Tipps die Schichtverträglichkeit verbessert sein. Das Feedback von den Teilnehmern zu Inhalt und vor allem zur Person Andreas Koller ist wiederum derartig positiv gewesen, dass wir weiterhin bemüht sein werden, dieses Seminar regelmäßig im ESW anbieten zu können.

Der Trainer, Andreas Koller, ist Diplompfleger und hat selbst 20 Jahre Erfahrung mit Schichtarbeit.

[andreas@gesundheitskoller.com](mailto:andreas@gesundheitskoller.com), [www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)

