

Ergänzende Begleitangebote und Hintergrundinformationen

Das IGM hält eine Reihe von Angeboten für Sie bereit, die Ihnen praktische Anleitungen und wichtige Hintergrundinformationen zu den Themen **Lebensstil und Gesundheit** bieten.

Informationsveranstaltungen

Vortragsreihe Lebensstil und Gesundheit

zu aktuellen Themen wie zum Beispiel Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, Stärkung der Abwehr, Bewegung, Ernährung, Fasten, Stressverarbeitung im Alltag.

Gesundheitstage und -wochen,

die ebenfalls von den am Verbundprojekt IGM-Campus beteiligten bayerischen Kurorten und Heilbädern zur Begleitung des IGM angeboten werden.



Ihre Partner für einen gesunden Erfolg:

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Projektleitung
Gesundheitsmanager: Barbara Papatola
Postfach 1443
86817 Bad Wörishofen
Tel: +49 (8247) 9933-64
Fax: +49 (8247) 9933-46
igm-campus@bad-woerishofen.de
www.igm-campus.de
www.bad-woerishofen.de

Sebastianeum

Kneipp- & Gesundheitsresort ****
Gesundheitscoach: Joachim Bohmhammel
Kneippstraße 8
86825 Bad Wörishofen
Tel: +49 (8247) 355-0
Fax: +49 (8247) 355-255
reservierung@barmherzige-bad-woerishofen.de
www.igm-campus.de
www.sebastianeum.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement:

BCSM - Gesund & in Form!

UG (haftungsbeschränkt)
Geschäftsführer
Gesundheitsmanager: Manuela Schmidt
Schmiedberg 11
89331 Burgau
Tel: +49 (8222) 609081
Fax: +49 (8222) 4139986
info@bc-sm.de
www.igm-campus.de
www.bc-sm.de



Gesund leben und bleiben mit IGM -

dem individuellen Gesundheitsmanagement

Das Bad Wörishofener Lebensstilprogramm



BAD WÖRISHOFEN
KNEIPP & THERMAL IM ALLGÄU

Was bedeutet Individuelles Gesundheits-Management (IGM)?

Ein gesunder Lebensstil steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, sondern kann auch vor Krankheiten schützen oder im Fall einer Erkrankung zur Selbstheilung beitragen. Die wichtigsten Volkskrankheiten – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Stressfolgeschäden bis hin zu Krebserkrankungen – lassen sich durch aktive Gesundheitsförderung positiv beeinflussen und in ihrem Auftreten verzögern oder teilweise auch ganz verhindern.

Welche Faktoren tragen dazu bei, daß Menschen es schaffen, trotz aller Stressoren und Widrigkeiten gesund zu bleiben? Wie können Sie frühzeitig erfahren, ob Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Burnout bestehen? Wie können Sie Ihre Belastungen erkennen und verringern und Ihre Schutzfaktoren stärken?

Diesen Fragen stellte sich die Technische Universität München und entwickelte das Individuelle Gesundheitsmanagement (IGM), das in unserem Kneippheilbad als Bad Wörishofener Lebensstilprogramm angeboten wird. Es zielt darauf ab, jeden Menschen zur Änderung seines persönlichen Lebensstils zu motivieren und soll ihn befähigen, eigenverantwortlich seine Lebensqualität wesentlich zu verbessern und zu erhöhen.

Bad Wörishofen bietet mit der Kneipptherapie ein traditionelles und bewährtes Naturheilverfahren, welches ganzheitlich darauf ausgerichtet ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Ort bietet außerdem eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten für das körperliche Wohlbefinden wie Wandern, Radeln oder auch die traumhafte Südsee-Therme.

Natürlich gesund mit Kneipp!

Im Bad Wörishofener Lebensstilprogramm werden Sie durch ausgebildete GesundheitsCoaches befähigt:

- zu einer **wirksamen Selbstbeobachtung und Selbstmotivation**
- zu einer **ausgewogenen Ernährung** (falls notwendig mit Gewichtsreduktion)
- zu **ausreichender Bewegung** im Alltag und durch Gesundheitssport
- zu einem **angemessenen Umgang mit Stress**
- zu **wirksamen Selbsthilfetechniken** aus der **Kneipp-Therapie**

Mit dem Individuellen Gesundheits-Management (IGM) können Sie

Ihre Gesundheit prüfen

Sie können frühzeitig erkennen, ob Risikofaktoren oder Hinweise auf Stresserkrankungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Übergewicht bestehen.

Ihre Gesundheit planen

Sie legen mit Hilfe Ihres Arztes/Ärztin fest, in welchen Lebensstilbereichen Sie Änderungen vornehmen wollen.

Ihre Gesundheit praktizieren

Sie verwirklichen nun im Alltag Ihr individuelles Lebensstilprogramm. Wir begleiten Sie hierbei mit verschiedenen Gesundheitsangeboten.



Übersicht zur Programmkonzeption

Phase 1: Screening-Programm

Gesundheitstag 1:

Meine Lebenszufriedenheit und Risikowahrnehmung

Phase 2: Einstiegs-Programm

Gesundheitstag 2:

Meine Standortbestimmung

Mein „Check-Up“ (Eingangsuntersuchung)

Gesundheitstag 3:

Meine Trainingspakete (Ernährung, Bewegung, Stress-Management/Entspannung)

Phase 3: Alltags-Programm

10 After-Work Praxis-Seminare (wöchentlich)

1 Intensivtrainingswoche (ambulant oder resident)

Phase 4: Erhaltungs-Programm

Wöchentliches Monitoring Ihrer Interneteinträge (zum Beispiel Körpergewicht) durch Ihren GesundheitsCoach. Bei Bedarf Rückmeldung an Sie.

1 Gesundheitstag als „Refresher“ pro Quartal

Wiederholung des Check-Up

(Abschlussuntersuchung) im 13. Monat