

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, zum Beispiel

Praxisorientierte Veranstaltungen „Praxis Lebensstil und Gesundheit“

zu Bewegung, QiGong, Ernährung, Fasten, Heilkräuter- und Naturstofftherapie, Stress-Management

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

Weitere Informationen unter
www.igm-campus.de



Bei Interesse am Individuellen
Gesundheits-Management (IGM)
wenden Sie sich bitte an:



**Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin
und Naturheilkunde (KoKoNat)**

Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Kaiserstraße 9 / Rückgebäude
80801 München
Tel.: 089 / 72 66 97 - 0
Fax: 089 / 72 66 97 - 21
E-Mail: nhv.ambulanz@mri.tum.de
www.kokonat.med.tum.de

Verantwortlich:
Prof. Dr. med. Dieter Melchart

Team:
Dr. med. Axel Eustachi (FA für Allgemeinmedizin)
Dr. med. Yanqing Wellenhofer-Li
Evelyn Bohnes (IGM-GesundheitsCoach)

Veranstaltungsort:
Ambulanz und ProphylaxeCenter für Naturheilkunde
und Gesundheitsförderung des Kompetenzzentrums
für Komplementärmedizin und Naturheilkunde
Kaiserstraße 9 / UG Rückgebäude
80801 München

erreichbar mit:
U-Bahn-Linien U3 / U6-Haltestelle Münchner Freiheit



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit



Prüfen · Planen · Praktizieren

IGM – Individuelles Gesundheits-Management

Kompetenzzentrum für
Komplementärmedizin
und Naturheilkunde (KoKoNat)





Was bedeutet Individuelles Gesundheits-Management (IGM)?

Viele Beschwerden und Erkrankungen könnten vermieden oder positiv beeinflusst werden, wenn für die eigene Gesundheit wichtige Risiko- und Schutzfaktoren analysiert und in ein Individuelles Gesundheits-Management (IGM) mit eingebaut würden.

Dabei sind körperliche (z. B. Bewegung, Ernährung, Abwehrleistung) und seelisch-geistige Faktoren (Stressverarbeitung, Lebensziele, Lebenszufriedenheit) zu berücksichtigen.

Nach naturheilkundlichem Verständnis lassen sich Gesundheit und Lebensqualität nur dann wiederherstellen, wenn die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele besteht.

Das IGM ist ein modernes Konzept zur Stärkung der Gesundheit und Vorbeugung vor Krankheit.

Durch den Einsatz moderner Vermittlungsmethoden und persönlicher Begleitung durch ein Kernteam aus Arzt/Ärztin und IGM-GesundheitsCoach wird der Einzelne zum Manager seiner eigenen Gesundheit – auch im Krankheitsfall.

Entwickelt wurde das IGM von Prof. Dr. med. Dieter Melchart, Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat), Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München.



Weitere Informationen unter
www.igm-campus.de

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. Hierzu zählen Gesundheitstage, Forumsvorträge, Praxisseminare und ein persönliches Coaching.

Im Krankheitsfall unterstützen wir Sie mit der Schulung eines zielgerichteten, naturheilkundlichen Selbsthilfe-Managements.



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 meiner Interteintragungen (z. B. Körpergewicht) durch meinen IGM-GesundheitsCoach. Bei Bedarf Rückmeldung an mich.

Gesundheitstag als „Refresher“ pro Quartal
Wiederholung des Check-Up

(Abschlussuntersuchung) im 13. Monat