



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

Gesund & Fit mit System

Das Lebensstilprogramm der
Thermenstadt Treuchtlingen



www.igm.treuchtlingen.de

Risiken erkennen – gesund leben

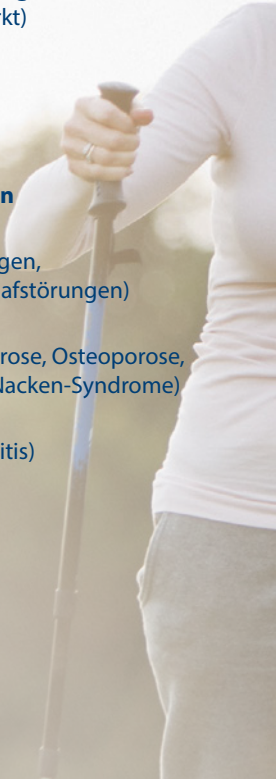
Steuern Sie Ihren Lebensstil!

Es gibt nichts Wichtigeres als die Gesundheit – sie ist die Basis für eine aktive Lebensgestaltung und einen langen Lebensgenuss. Wer die Gesundheit verliert, der verliert auch die tägliche Unbeschwertheit und die Lust auf die Zukunft.


In jedem Lebensalter ist es wichtig, die individuellen Gesundheitsrisiken zu kennen und ihnen vorzubeugen. Mit einem gesunden Lebensstil schaffen Sie wichtige Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität.

Viele Erkrankungen sind schicksalhaft oder angeboren. Doch gerade die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind auf dem Vormarsch. Sie werden meist durch ungesunde Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress und zu wenig Bewegung verursacht. Immer mehr Menschen in Deutschland leiden darunter.

Die häufigsten Zivilisationserkrankungen:

- **Herz- / Kreislauf- und Gefäßerkrankungen**
(Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt)
 - **Übergewicht / Adipositas**
 - **Diabetes mellitus (Typ 2)**
 - **Bestimmte Krebserkrankungen**
(z. B. Lungenkrebs, Darmkrebs)
 - **Allergien / Autoimmun-Erkrankungen**
 - **Stressfolgeerkrankungen**
(z.B. Burnout, Depression, Angststörungen, Migräne, Spannungskopfschmerz, Schlafstörungen)
 - **Muskel- und Gelenkerkrankungen**
(z.B. Gicht, Rheuma, Fibromyalgie, Arthrose, Osteoporose, Nacken-, Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Syndrome)
 - **Chronische Lungenerkrankungen**
(z.B. COPD, Asthma, chronische Bronchitis)
- 

Zusammenhänge erkennen

Werden Sie jetzt aktiv! 

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie vielen dieser Krankheiten effektiv vorbeugen und bei bereits bestehenden Leiden eine deutliche Linderung erzielen. Was viele nicht wissen: Ein gesunder Lebensstil kann erfahren, erlebt und erlernt werden!

Grundvoraussetzung dafür ist zum einen die Einsicht, für die eigene Gesundheit mitverantwortlich zu sein. Zum anderen das Wissen um einen gesunden Lebensstil und die Fähigkeiten einen solchen wirkungsvoll zu praktizieren.



Gesteckte
Ziele erreichen

Das Treuchtlinger Lebensstilprogramm

Gesund und fit mit System.

Hier setzt das Treuchtlinger Lebensstilprogramm an: Es befähigt einzelne Menschen, ihr Leben eigenverantwortlich so zu führen, dass sie eine möglichst hohe Lebensqualität erreichen.

Das Lebensstilprogramm wurde an der Technischen Universität München wissenschaftlich entwickelt und wird von der Technischen Hochschule Deggendorf unterstützt. Es ist ein auf das jeweilige Lebensstilrisiko abgestimmtes Schulungs- und Trainingsprogramm, das von ausgebildeten Fachkräften und mit ärztlicher Begleitung durchgeführt wird.



So gehen Sie vor

Gesundheit prüfen

- Welche gesundheitlichen Risiken habe ich?
- Wie verbringe ich mein Leben und wie fühle ich mich dabei?
- Welchen Anforderungen bin ich in meinem Leben ausgesetzt?
- Wie reagiere ich auf diese Anforderungen?
- Welche Schutzfaktoren habe ich, um auf diese Anforderungen angemessen zu reagieren?

Gesundheit planen

- 12 Wochentrainingspläne – abgestimmt auf meine individuelle Situation

Gesundheit praktizieren

- Ernährung
- Bewegung
- Stress-Management
- Selbsthilfetechniken aus der Kneipp-Therapie und der Naturheilkunde

Ablauf des Lebensstilprogramms

Zeitraum 1 Jahr 

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass Programme zur Verhaltensänderung ohne eine kontinuierliche Betreuung und unter 12 Monaten Dauer weniger effektiv und weniger nachhaltig sind.

Aus diesem Wissen heraus ist das Treuchtlinger Lebensstilprogramm konzipiert worden. Es setzt auf unterschiedliche Lernansätze, wie Gruppen- und Einzelbetreuung, Präsenz- und Selbstlernphasen, E-Health-Technologien (Internet-Gesundheitsportal) und telefonisches Coaching.

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 Internet-eintragungen (zum Beispiel Körpergewicht) durch meinen IGM-Gesundheitscoach.
Bei Bedarf Rückmeldung an mich.
- **Gesundheitstag** als „Refresher“ pro Quartal
- **Wiederholung des Check-up**
(Abschlussuntersuchung) im 13. Monat

In 3 Schritten zu mehr Gesundheit & Lebensqualität

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie beim Treuchtlinger Lebensstilprogramm mitmachen. In 3 Schritten gelangen Sie zu einer gesünderen Lebensweise und profitieren von mehr Lebensqualität:

Schritt 1

Gesundheit prüfen: Testen Sie, wie gesund Sie sind, und bestimmen Sie Ihr Risiko, an Bluthochdruck, Diabetes oder Burnout zu erkranken! Nach Ihren Eingaben erhalten Sie Ihren individuellen Gesundheitsbericht. Dieser gibt Ihnen Ihr individuelles Erkrankungsrisiko an und enthält erste Empfehlungen, wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können.

Schritt 2

Gesundheit planen: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben? Welchen Belastungen sind Sie ausgesetzt und wie reagieren Sie darauf? Welche Schutzfaktoren haben Sie? Anhand Ihrer Angaben erhalten Sie einen Überblick über die Stärken, die Sie gesund erhalten, und die Belastungen, denen Sie in Ihrem Leben ausgesetzt sind und die Sie auf Dauer krank machen können. Bei diesem Schritt unterstützen Sie unsere IGM-Ärzte und die Gesundheitscoaches.

Schritt 3

Gesundheit praktizieren: Lernen Sie, Ihre Schutzfaktoren weiter auszubauen, die Ihre Belastungen Schritt für Schritt reduzieren.

Im Treuchtlinger Lebensstilprogramm befähigen Sie IGM-Ärzte und ausgebildete Gesundheitscoaches zu ...

- einer wirksamen Selbstbeobachtung und Selbstmotivation,
- einer ausgewogenen Ernährung (falls notwendig mit Gewichtsreduktion),
- ausreichender Bewegung im Alltag und durch Gesundheitssport,
- einem angemessenen Umgang mit Stress sowie
- wirksamen Selbsthilfetechniken.

Bewegung, Ernährung, Entspannung

Begleitende Veranstaltungen

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

- **Praxisorientierte Veranstaltungen**
„Praxis Lebensstil und Gesundheit“ zu z. B. Bewegung, Entspannung, Ernährung, Fasten, Heilkräuter- und Naturstofftherapie, Stress-Management.
- **Informationsveranstaltungen**
„Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ zu aktuellen Themen wie z.B. Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, Stärkung der Abwehr, Bewegung, Ernährung, Fasten, Stressverarbeitung im Alltag.
- **Gesundheitstage und -wochen**,
die von der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen zur Begleitung des IGM angeboten werden.



Sie haben Interesse am Individuellen Gesundheits-Management (IGM)?

Wir beraten Sie gerne! 

Stadt Treuchtlingen IGM-Prophylaxecenter

in der Hochschule Adventure Campus
Hahnenkammstraße 19
91757 Treuchtlingen

Verantwortlicher Ansprechpartner:

Hermann Wißmüller
(Gesundheitsmanager / Dipl.-Verwaltungswirt)
Telefon: 09142 / 20 46 656
Mobil: 0151 / 40 09 45 53
E-Mail: hermann.wissmueller@treuchtlingen.de

Ärztlicher Koordinator:

Dr. med. Peter Löw (Bade- und Kneipparzt)

Verschiedene Partner im Gesundheits- und Präventionsnetzwerk der Thermenstadt Treuchtlingen – staatlich anerkannter Heilquellen-Kurbetrieb

Veranstaltungsorte:

Kulturzentrum Altes Forsthaus

Am Schlossberg 1
91757 Treuchtlingen

Hochschule Adventure Campus IGM-Prophylaxecenter

Hahnenkammstraße 19
91757 Treuchtlingen

Anfahrt:

DB, Eisenbahnknotenpunkt Treuchtlingen (ICE-Halt)
Bundesstraße 2 von Nürnberg nach Augsburg



www.igm.treuchtlingen.de