

Mit dem Individuellen Gesundheits-Management können Sie

Ihre Gesundheit prüfen

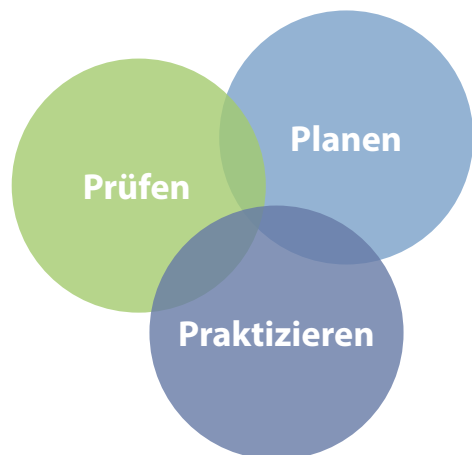
Sie können frühzeitig erkennen, ob Risikofaktoren oder Hinweise auf Stresserkrankungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Übergewicht bestehen.

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.



Referat für Stadtmarketing,
Tourismus- und Wirtschaftsförderung

Haus des Gastes

Ludwigstraße 18
83646 Bad Tölz

Ansprechpartner:
Frau Heidi Kastenmayer

Tel. 0 80 41 / 793 48 78

Fax 0 80 41 / 78 67 -56

www.bad-toelz.de
kastenmayer@bad-toelz.de



HAUS DES GASTES

Der Anlaufpunkt für Sie zu den Themen
„Vitalität, Gesundheit, Lebenszufriedenheit“.

FIT & GESUND IN BAD TÖLZ



Individuelles Gesundheits-Management (IGM)

Ihr Weg zu
mehr Gesundheit



„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Gesundheit ist des Menschen höchstes Gut. Ohne sie leiden die Freude am Leben und die Kraft, die vielfältigen Anforderungen des Alltags zu meistern. Wie wichtig ein gesunder Körper und eine ausbalancierte Seele sind, merken wir oft erst, wenn es (fast) zu spät ist. Lassen Sie es nicht so weit kommen!



Unsere Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess, an dem jeder von uns eigenverantwortlich beteiligt ist. Durch den Abbau gesundheitlicher Risikofaktoren können Sie gezielt Krankheiten vorbeugen oder sogar den Verlauf bereits bestehender Erkrankungen positiv beeinflussen.

Mit dem wissenschaftlichen Know-how des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München und dem Engagement zertifizierter Gesundheits-Coaches zeigen wir Ihnen einen neuen Weg zu mehr Gesundheit und Lebenszufriedenheit.



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) eingebaut würden. Dabei sind körperliche (z. B. Bewegung, Ernährung, Abwehrleistungen) 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 Gesundheitsbegleiter/-in wird der Einzelne zum Manager seiner eigenen Gesundheit – auch im Krankheitsfall.

Entwickelt wurde IGM vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med Dieter Melchart.



Stabilisieren Sie Ihre Abwehrkräfte!



Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!



Genießen Sie Ihre Mahlzeiten – und zwar richtig!



Lernen Sie, mit natürlichen Mitteln Ihre Gesundheit zu stärken!



Bringen Sie Achtsamkeit in Ihr Leben!