

Wenn Sie sich entschließen, beim **Bad Kötztling Lebensstilprogramm** mitzumachen, dann beginnen Sie mit der Bestimmung Ihres Krankheitsrisikos:

Schritt 1

Testen Sie, wie gesund Sie sind, und bestimmen Sie Ihr Risiko, an Bluthochdruck, Diabetes oder Burnout zu erkranken! Als Ergebnis erhalten Sie Ihren individuellen Gesundheitsbericht, der Ihnen Ihr Erkrankungsrisiko angibt und erste Empfehlungen für Sie enthält, wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können.

Wenn Sie wollen, können Sie nun den nächsten Schritt machen und Ihren Lebensstil genauer analysieren:

Schritt 2

Bestimmen Sie, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind, welchen Belastungen Sie in Ihrem Leben ausgesetzt sind, wie Sie darauf reagieren und welche Schutzfaktoren Sie haben! Als Ergebnis erhalten Sie einen Überblick über die Stärken, die Sie gesund erhalten, und die Belastungen, denen Sie in Ihrem Leben ausgesetzt und die Sie auf Dauer krank machen können.

Nun können Sie sich dafür entscheiden, den letzten und wichtigsten Schritt tun:

Schritt 3

Lernen Sie, Ihre Schutzfaktoren weiter auszubauen und die Belastungen in Ihrem Leben zu beseitigen!

Im Bad Kötztlinger 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** sowie
- zu **wirksamen Selbsthilfetechniken** aus der **Kneipp-Therapie** und der **Chinesischen Medizin**.

Das **Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm** ist im September 2013 gestartet.

Bitte hinterlassen Sie hier Ihre Adresse oder melden Sie sich bei der Kurverwaltung Bad Kötztling, wenn Sie mitmachen wollen.

Kontakt

Prof. Dr. Erich Wühr
Müllerstraße 7
93444 Bad Kötztling
erich.wuehr@th-deg.de

Telefon 09941 / 602 150

Kurverwaltung Bad Kötztling
Herrenstraße 10
93444 Bad Kötztling
tourist@bad-koetzing.de

Anmeldung

Ich interessiere mich unverbindlich für das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____



In Kooperation mit:



Weitere Infos unter www.bad-koetzing.de



Gestaltung: LABOR 2 – Designagentur / Bad Kötztling



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

Prüfen · Planen · Praktizieren

Gesund leben in der PräventionsRegion Bad Kötztling

Das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm



Gesund leben in der Präventionsregion Bad Kötzting

Wir leben in glücklichen Zeiten: Seit fast 70 Jahren haben wir Frieden in Europa. Wohlstand und Bildung in unserer Gesellschaft nehmen stetig zu. Wie keine Generation vor uns können wir unsere Lebensqualität sehr weitgehend selbst bestimmen. Allerdings muss dies jeder Einzelne von uns selbst wollen und selbst tun. Die Lebensbedingungen dazu stehen uns zur Verfügung.

Natürlich gibt es angeborene und andere schicksalhafte Erkrankungen, aber die weitaus häufigsten Erkrankungen und entsprechend auch die Todesursachen in unserer Wohlstandsgesellschaft sind die so genannten Zivilisationserkrankungen:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt usw.)
- **Diabetes** (Zuckerkrankheit)
- **Tumorerkrankungen** (vor allem Lungen- und Darmkrebs)
- **Stressfolgeerkrankungen** (vor allem Burnout, Depression, Angststörungen)
- **Muskel- und Gelenkerkrankungen** (Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, Fibromyalgie, Rheuma usw.)
- **chronische Lungenerkrankungen** (chronische Bronchitis, Asthma, Infektanfälligkeit, Allergien usw.).

Alle diese Erkrankungen können durch einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil weitgehend vermieden oder zumindest gelindert werden. Dazu braucht es beim einzelnen Menschen allerdings zweierlei:

- **Die Einsicht**, selbst verantwortlich zu sein und sich nicht nur auf die medizinische Behandlung zu verlassen, wenn „das Kind in den Brunnen gefallen ist“.
- **Das notwendige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten**, um einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil umzusetzen.

Beste Aussichten für Ihre Gesundheit Das Bad Kötztinger Lebensstilprogramm

Hier setzt das **Bad Kötztinger Lebensstilprogramm** an: Es befähigt einzelne Menschen, ihr Leben eigenverantwortlich so zu führen, dass eine möglichst hohe Lebensqualität dabei herauskommt. Das Bad Kötztinger Lebensstilprogramm ist an der **Technischen Universität München** entwickelt worden und wird mit Unterstützung der **Technischen Hochschule Deggendorf** umgesetzt. Es ist ein ausgeklügeltes Schulungs- und Trainingsprogramm, das von ausgebildeten Fachkräften durchgeführt wird.

Vorgehensweise

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 chinesischen Medizin

Technische Universität
München
Klinikum rechts der Isar



Ablauf des Lebensstilprogramms Zeitraum 1 Jahr

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