

Werden Sie
Manager
Ihrer
Gesundheit

Mit dem Individuellen
Gesundheits-Management können Sie



Schritt 1: Ihre Gesundheit prüfen

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: Ihre Gesundheit planen

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, sowie die Belastungen, denen Sie in Ihrem Leben ausgesetzt sind und die Sie auf Dauer krank machen können.

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

Schritt 3: Ihre Gesundheit praktizieren

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

Im Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm werden Sie durch ausgebildete GesundheitsCoaches befähigt für:

- **wirksame Selbstbeobachtung und Selbstmotivation,**
- **ausgewogene Ernährung (falls notwendig mit Gewichtsreduktion),**
- **ausreichende Bewegung im Alltag und durch Gesundheitssport,**
- **angemessenen Umgang mit Stress.**

Möchten Sie mehr über das Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm wissen, wenden Sie sich bitte an:

Info-Telefon: 09232 9925-0

**Gesundheitszentrum Bad Alexandersbad
ProphylaxeCenter Altes Kurhaus
Markgrafenstr. 28
95680 Bad Alexandersbad
E-Mail: info@badalexandersbad.de
Internet: www.badalexandersbad.de**

Bitte informieren Sie mich unverbindlich über das Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Gesund leben
mit dem
**Bad Alexandersbader
Lebensstilprogramm**





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 Afterwork-Praxisseminare** (wöchentlich)
- **1 Intensivtrainingswoche**

Phase 4: Erhaltungs-Programm

- **Lebensstilwerkstatt** (quartalsweise)
mit offener Fragestunde und Erfahrungsaustausch,
Wiederholungsübungen zu den Trainingspaketen,
gemeinsame Bewegung beim 6-Minuten-Gehtest,
Intensiv-Training der **INFO@ZEPT**-Inhalte.



Das Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm enthält praktische Anleitungen und wichtige Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Themen im Bereich „**Lebensstil und Gesundheit**“.

Praxisorientierte Angebote

Präventionskurse und Workshops zu den Themen Bewegung, Entspannung, Stress, Ernährung, Fasten.

Informationsveranstaltungen

Vorträge zu aktuellen Themen wie z. B. Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, Bewegung, Ernährung, Fasten, Stärkung der Abwehr, Heilkraft des Wassers, Stressverarbeitung im Alltag.

Individuelle Aktionen

Kostenfreie Diabetes-Früherkennungskaktionen. Testen Sie in wenigen Minuten wie hoch Ihr Risiko ist, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes zu erkranken.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Betriebes. Wir entwickeln im Bereich Betriebliche Gesundheitsvorsorge für Ihr Unternehmen ein individuell auf Ihre Mitarbeiter abgestimmtes Programm.

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

Erfahren Sie mit dem IGM-Lebensstilprogramm, ob Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Burnout bestehen. Finden Sie heraus, welche Schutzfaktoren hier entgegen wirken.

Das IGM ist ein modernes Konzept zur Gesundheitsvorsorge, entwickelt von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München.

Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) wird in unserem Mineral- und Moorheilbad als **Bad Alexandersbader Lebensstilprogramm** angeboten.