

Werden Sie  
Manager Ihrer  
Gesundheit



Prüfen · Planen · Praktizieren

## Individuelles Gesundheits-Management – IGM®

Der Weg zu einer Lebensstilmedizin



Das IGM® Lebensstilprogramm Bad Kötzting

## Individuelles Gesundheits-Management – IGM

Das Individuelle Gesundheits-Management – IGM umfasst die Bereiche der systematischen Risiko- und Schutzfaktoren-Analyse und des Symptom- und Befund-Monitorings, der medizinischen Untersuchung und eines mindestens 12-monatigen Lebensstiltrainings. Es basiert auf einem Selbstmanagement, das den Einzelnen zur Pflege und Optimierung von gesundheitlichen Schutzfaktoren in definierten Bereichen physiologischer Basisfunktionen – Ernährung, Bewegung, Schlaf, Abwehr etc. – und psycho-sozial-kognitiven Basiskompetenzen – „Wie geh ich mit mir und anderen um?“ – im Alltag befähigen soll. Durch den Einsatz moderner Vermittlungsmethoden und persönlicher Begleitung durch ein Kernteam aus Ärzten und IGM-GesundheitsCoaches wird der Einzelne zum Manager seiner Gesundheit.

Das IGM wird durch ein elektronisches Gesundheitsportal mit dem Namen VITERIO © unterstützt. VITERIO steht für „Virtual Tool for Education, Reporting, Information and Outcome“.

### Einleitung

Nach naturheilkundlichem Verständnis sind für die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und Vermeidung von Krankheit organismische und seelisch-geistige Eigenleistungen des Menschen zur Gesunderhaltung im Sinne eines „inneren Arztes“ notwendig. Dies schließt die eigene Verantwortung für gesundheitsfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen im Alltag mit ein.

Das Individuelle Gesundheits-Management – IGM als Lebensstil-Programm kombiniert ein modernes webbasiertes Gesundheitsportal mit einer persönlichen Gesundheitsbegleitung in Form von Beratung, Seminaren, Kursen und kurörtlichen Gesundheitsaufenthalten („blended learning-Konzept“). Es zielt auf die Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung von Herz-Kreislauf und Stoffwechselerkrankungen sowie Stressfolgeschäden. Das Lebensstil-Programm ist immer dann angezeigt, wenn durch Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und durch Abbau von Risikofaktoren die allgemeine Gesundheit verbessert und eine Verlangsamung, Umkehr oder ein Stopp einer chronischen Krankheitskarriere ermöglicht werden soll. Die lebensstilmedizinische Strategie des Programms wird immer nach diagnostischer Feststellung der individuellen Risiko- und Schutzfaktoren auf lebensstiltherapeutische Ziele ausgerichtet. Das inhaltliche Konzept „prüfen – planen – praktizieren“ umfasst ein 12-wöchiges Basistraining mit einer mindestens 9-monatigen Aufbau- oder Erhaltungsphase. Primäre Settings sind die Kommunen, der Gesundheitstourismus, Betriebe und das medizinische Versorgungsklientel. Im Rahmen eines Anbieternetzwerks von mehreren Kurorten, Praxen und Kliniken wird das IGM auch im Sinne eines Demonstrationsprojekts zur Stärkung einer proaktiven Versorgung der regionalen Bevölkerung eingesetzt.

Entwickelt wurde das IGM von Prof. Dr. med. Dieter Melchart des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München.



## Hintergrundtheorien

Das IGM orientiert sich am Modell der Salutogenese und der Theorie eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums und richtet sich an „gesunde“ und „kranke“ Menschen mit dem Ziel, ihre Selbstbestimmung, Selbstkompetenz und Eigenverantwortung in Gesundheit und Krankheit zu stärken.

Hintergrundtheorien sind u.a. das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell, das Balance- und Konfliktmodell, das Training emotionaler Kompetenzen nach M. Berking, das Modell der systematischen Selbstbeobachtung und Selbstreflexion des Gesundheitsverhaltens nach G.Krampen sowie die rational-emotive Verhaltenstherapie.

Zentrales Element des IGM ist ein Selbstmanagement, das den Einzelnen zur Pflege und Optimierung seiner so genannten physiologischen Basisfunktionen (Bewegung, Ernährung, vegetative Balance, Abwehr, Wärmehaushalt, Schlaf, Rhythmus) sowie psychosozialen und kognitiven Basiskompetenzen (Selbstkompetenz, soziale Kompetenz) im Alltag befähigen soll, um die persönliche Lebensqualität und Lebenszufriedenheit durch einen gesunden Lebensstil nachhaltig zu steigern, zu bewahren oder wiederherzustellen.

Die Rationale des Programms besteht in der Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion maladaptiver Verhaltensweisen und inadäquater emotional-kognitiver Bewertungen und deren Korrektur sowie die Funktionsoptimierung des autonomen vegetativen Nervensystems.

Die Risiko-Kommunikation soll durch eine auf Gesundheit ge-



richtete Ressourcen-Kommunikation ergänzt und mit Hilfe von Berichten und Graphiken über eine systematische Rückmeldung von eigenen Fortschritten und Symptom- bzw. Befundkonsequenzen erreicht werden. Metaziele sind ein längeres Leben in Gesundheit und mehr Lebenszufriedenheit.

Pädagogisch umgesetzt wird dies durch ein mindestens 12-wöchiges Basistraining. Dieses wird für weitere neun Monate im Sinne eines Aufbau- und Erhaltungstrainings optimiert bzw. stabilisiert und von 3-monatigen Gesundheitsprüfungen und einer Selbstbeobachtungswoche unterteilt. Das gesamte Lebensstil-Programm basiert auf einer systematischen Selbstbeobachtung, Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens, die der Teilnehmer als Basiskompetenz erwerben soll.

## Konzeption

Das Grundkonzept des IGM heißt „prüfen – planen – praktizieren“.

### Gesundheit prüfen

Gesundheit prüfen ist ein systematisches Wahrnehmen von Risiko- und Schutzfaktoren der Gesundheit mit Hilfe webbasierter Werkzeuge und Hilfsmittel. Es bedeutet auch ein Erlernen eines Befund- und Verhaltens-Monitorings im Alltag sowie einer Symptombdokumentation im Krankheitsfall. Die Dokumentationsarbeit und Erfassung auf Papier und online-Masken wird durch eine systematische Rückmeldung in Form von Berichten, graphischen Elementen und persönlichen Beratungen unterstützt.



Es werden drei verschiedene Ebenen der Gesundheitsprüfung unterschieden:

#### Gesundheitsprüfung 1:

Medizinische Risikowahrnehmung der wichtigsten Volkskrankheiten; Bestimmung der persönlichen Lebenszufriedenheit als wichtigster Protektivfaktor und Einstieg in eine individuelle Standortbestimmung: Wie geht es mir? Wie zufrieden bin ich eigentlich mit meinem Leben?

#### Gesundheitsprüfung 2:

Fortsetzung der individuellen Standortbestimmung: Was belastet mich? Welche Folgeschäden haben diese Belastungen bereits bei mir ausgelöst? Welche Schutzfaktoren habe ich?

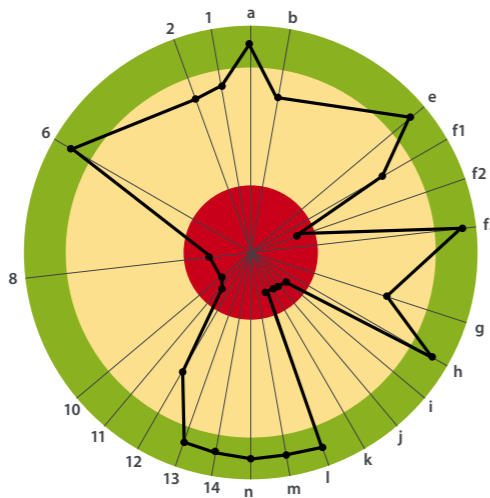
Erweiterte Gesundheitsprüfung mit systematischer Festlegung globaler Herz-Kreislaufisrisiken, Stressfaktoren, vegetativer Belastungen, Suchtfaktoren und körperlicher sowie psycho-sozialer Schutzfaktoren in Bezug auf das Bewegungs- und Ernährungsverhalten, die Abwehr, den Schlaf, die Gesundheitskompetenz und soziale Kompetenz. Rückmeldung in Form eines Risiko- und Schutzfaktorenberichts sowie einer Gesundheitsampel im Gesundheitsportal.

**Gesundheitsprüfung 3:**

Medizinisch-psychologische Check-Up-Untersuchung mit Anlage einer elektronischen Krankengeschichte, Impfanamnese, biographischer Anamnese, Notfalldaten im Sinne des europäischen Notfalldatensatzes. Bericht und Untersuchungsbefunde sind elektronisch und auf Papier verfügbar.

**Risikofaktoren**

1. Körpergewicht
2. Bauchumfang
3. „schlechtes“ Cholesterin (LDL)
4. Triglyceride (Blutfettwert)
5. Blutzucker
6. Blutdruck, systolischer
7. Entzündungswert (CRP)
8. Beschwerdeindex
9. Beschwerdeintensität (VAS)
10. Stressoren (insgesamt)
11. Depressivität
12. Pessimismus
13. Zigaretten
14. Alkohol



**Schutzfaktoren**

- a. Ernährungsindex
- b. Bewegungsindex
- c. „gutes“ Cholesterin (HDL)
- d. Schritte pro Tag
- e. körperliche Leistungsfunktion
- f. vegetative Stabilität
  - f1. Kreislauf
  - f2. Schlaf
  - f3. Wärmehaushalt
- g. Abwehrlage
- h. Gesundheitskompetenz
- i. Wohlbefinden
- j. Lebenszufriedenheit
- l. Vitalität
  - l. Optimismus
- m. Soziale Kompetenz
- n. Selbstwirksamkeit

Selbstreflexion  
Selbstwahrnehmung  
Selbstanwendung

**Gesundheit planen**

Festlegung mit ärztlicher Unterstützung, in welchen Lebensstilbereichen Änderungen vorgenommen werden können. Unterstützung durch Wochenpläne im Sinne von elektronischen oder papiergestützten Ausführungshilfen und Quartalszielformulierungen. Entscheidungshilfen und Terminplanungen für medizinische Früherkennungs-Untersuchungen, Organspende, Impfausweis und Patientenverfügung. Formulierung von Trainingszielen im Quartalsabstand.

5 Trainingspakete:  
Selbstbeobachtung,  
Bewegung Ernährung,  
Stressmanagement,  
Heil- und Naturmittel

Bildmarke  
Individuelles  
Gesundheits-  
Management



**Gesundheit praktizieren**

Umsetzung des individuellen Lebensstil-Programms im Alltag mit Hilfe von webbasierten Trainingspaketen (Selbstbeobachtung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Heil- und Naturmittel) im Gesundheitsportal, begleitet durch verschiedene personale Gesundheitsangebote, wie Gesundheitstage, Forumsvorträge, Praxisseminare und persönliches Coaching, einschl. Möglichkeiten des „distance lifestyle counselling“, Erlernen und Erleben von gesundheitsfördernden Verhaltens- oder Einstellungsmaßnahmen sowie Selbsthilfetechniken als Einzeltraining oder in der Gruppe.

**Trainingspakete**



**Selbstbeobachtung:** Zeit-Stimmungs-Analyse, Befund-, Verhaltens- und Einstellungsbeobachtung im Alltag, Selbstwahrnehmung



**Bewegung:** Förderung der Alltagsbewegung, Ausdauerbewegung, Kraft, Koordination



**Ernährung:** 10 Regeln für gesunde Ernährung im Alltag, Verzehrsregeln, Entlastungstage, Fasten, Ölwechsel, Nahrungsergänzung



**Stressmanagement:** Identifikation und Veränderung der Stressoren; Muskel-Atementspannung, Qi-Gong; Selbstwirksamkeitsübungen, Wohlbefinden, rational-emotives Verhalten, Werte und Ziele erkennen



**Heil- und Naturmittel:** u. a. Wasser- und Wärmeanwendungen, pflanzliche Heil- und Naturstoffe, Massage, Akupressur

**Programmphasen**

Durchführung der Konzeptsschritte in verschiedenen Programmphasen:

**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 (Selbstbeobachtung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Heil- und Naturmittel)

**Phase 3: Alltags-Programm**

- **10 After-Work Praxis-Seminare** (wöchentlich)
- **1 Intensivtrainingswoche** (ambulant oder resident)

**Phase 4: Erhaltungs-Programm**

- **Wöchentliches Monitoring** meiner Internet-eintragungen (z. B. Körpergewicht) durch meinen IGM-GesundheitsCoach.  
Bei Bedarf Rückmeldung an mich.
- **Gesundheitstag** als „Refresher“ pro Quartal
- **Wiederholung des Check-Up** (Ausgangsuntersuchung) im 13. Monat

## Ablauf

Die verschiedenen Programmphasen können in unterschiedlich konfektionierten Modulen und Programm-Angeboten realisiert werden. Je nach Zielgruppe, Interesse und zeitlichen Möglichkeiten des Teilnehmers sind die Abläufe an den Kunden, die Patientinnen und Patienten anzupassen. Die Erhebung von persönlichen Basisdaten wie Körpergewicht, Körpergröße, Bauchumfang und Blutdruck sowie die Messung von Alltagsbewegung und Gefühlen wird durch ein sogenanntes „Starterkit“ unterstützt. Folgende Ablaufdarstellung versteht sich deshalb nur exemplarisch.

### Phase 1 – Screening-Programm

Wesentliche Inhalte des Screening-Programms (Gesundheitsprüfung 1) sind die Ermittlung der Lebenszufriedenheit in den wichtigsten Lebenskontexten und ein präventiv-medizinisches Risikoscreening.

Für die Gesundheitsprüfung 1 sind Basis-Gesundheitsdaten (Größe, Gewicht, Bauchumfang und Blutdruck) zu ermitteln und anschließend einige Fragebögen zu beantworten. Unter anderem werden die wichtigsten Hintergrundinformationen zu Lebenszufriedenheit, Lebensqualität und Lebenskontexten befragt und die Teilnehmer auf die Durchführung und Wichtigkeit der ersten Selbstbeobachtungswoche hingewiesen.

Die Phase 1 wird durch einen Gesundheitsbericht abgeschlossen. Es werden die Auswertungen der Fragebögen zurückgemeldet

und eventuell vorliegende Risiken dargestellt. Darüber hinaus wird eine graphische Darstellung der Lebenszufriedenheit angeboten. Der Bericht endet mit einer Empfehlung, ob der Nutzer zur weiteren Risikoabklärung zum Arzt/Ärztin gehen sollte und welches Testrisiko vorliegt. Gemäß dem Ergebnis wird eine grundsätzliche Empfehlung für ein Lebensstiltraining auf der letzten Seite des Gesundheitsberichts formuliert. Eine graphische Darstellung in Form einer so genannten „Gesundheitsampel“ wird begonnen – Bericht und Ampel verweisen bereits auf noch ausstehende Indikatoren der Gesundheitsprüfung 2.

### Phase 2 – Einstiegs-Programm

Die nächste Programmphase steht für die Fortführung der Gesundheitsprüfung im Sinne einer persönlichen Standortbestimmung. Diese wird durch einen ärztlichen Check-Up ergänzt. Ein weiterer Gesundheitstag führt die Teilnehmer in die verschiedenen Trainingspakete ein.

Die Fragen „Was belastet mich im Alltag?“, „Wie reagiere ich auf diese Lebensbelastungen?“ „Welche Schutzfaktoren der Gesundheit sind vorhanden, die ich diesen individuellen Belastungen entgegen setzen kann?“ stehen nun im Vordergrund der so genannten Gesundheitsprüfung 2. Hierfür ist in der Regel wieder ein eigener Gesundheitstag mit dem Motto „Meine Standortbestimmung; Mein Check-Up“ (Gesundheitstag 2) vorgesehen.

Ziel des zweiten Gesundheitstages ist die Vermittlung von Gesundheitswissen in Bezug auf die bestehenden Zusammenhänge

zwischen Anforderungen/Belastungen und Schutz-/Ressourcenfaktoren, die im individuellen Bild der Gesundheitsampel illustriert und zusammengefasst sind.

Schließlich wird die Bedeutung und Handhabung der persönlichen Zeit-Stimmungs-Analyse erläutert und auf die Notwendigkeit einer vollständigen Durchführung der 2. Selbstbeobachtungswoche hingewiesen.

Eine ärztliche Check-Up-Untersuchung von ca. 30 Minuten wird als Hintergrundservice während der Dauer des 2. Gesundheitstages organisiert. Es soll die Indikation und therapeutische Zielsetzung mit dem Teilnehmer definiert werden. Eine ärztliche Mitbetreuung ist bei bestimmten Risikokonstellationen und Hintergrunderkrankungen verpflichtend.

Nach Durchführung der 2. Selbstbeobachtungswoche wird ein 3. Gesundheitstag organisiert, an dem das eigentliche Training vorbereitet wird und der Einzelne die verschiedenen Trainingspakete mit den wichtigsten Beratungsinhalten (Info@zepten) kennenlernt.

### Phase 3 – Alltags-Programm

Das Alltagsprogramm umfasst 10 ambulante wöchentliche „After Work“ Praxisseminare von max. 2 ½ Stunden pro Veranstaltung. Ziel des Programmanteils ist die Vertiefung und Routine der Trainingsinhalte in den Alltag der Teilnehmer. Je nach Zielgruppe (z. B. nicht regionale Betriebe, Medizintourismus) kann dieser Programm-

anteil auch in Form von wöchentlichen Präsenzphasen und verlängerten Wochenendphasen organisiert werden.

Um die 7. Woche ist eine Intensivwoche geplant, die entweder als modifizierte Fastenwoche oder als Stressintensivtraining durchgeführt wird.

### Phase 4 – Erhaltungs-Programm

Das Erhaltungsprogramm des IGM-Lebensstilprogramms wird zunächst über neun Monate durchgeführt. Der Teilnehmer soll regelmäßig – bei z. B. Gewicht täglich – Portaleinträge von vereinbarten Indikatoren durchführen. Diese werden dann hinsichtlich Vollständigkeit und Qualität der Erfassung wöchentlich von einem IGM-GesundheitsCoach kontrolliert und gegebenenfalls kommentiert und zurückgemeldet. Die gewünschten Kommunikationsformen für dieses „distance-lifestyle-counselling“ werden vorher gemeinsam festgelegt.

Darüber hinaus werden vierteljährlich die Gesundheitsprüfungen und Selbstbeobachtungswochen wiederholt und ein bis mehrere Gesundheitstag(e) als „Refresher“ durchgeführt. Die Inhalte des Alltagsprogramms sollen prinzipiell weiter routinisiert werden, bis der Einzelne keine Durchführungs- und Programmhilfen mehr benötigt.

## Projekt IGM-Campus

Es handelt sich um eine universitätsbegleitete Anwendergemeinschaft verschiedener Akteure wie Kurorte, Praxen und Kliniken, die ein umfassendes Lebensstilprogramm mit dem Namen Individuelles Gesundheits-Management (IGM) in den Bereichen der Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung umsetzen.

Die universitäre Begleitung erfolgt durch das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München und durch die gesundheitswissenschaftliche Fakultät der Technischen Hochschule Deggendorf.



IGM-Campus wird aus Fördermitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zur Qualitätsentwicklung bayerischer Kurorte, der Erich-Rothenfußer-Stiftung, München sowie von den beteiligten Kurorten unterstützt.

Die Einzigartigkeit des Projektes IGM-Campus liegt in den dafür geschaffenen und integrierten Strukturen, mit dem Ziel, ein Kompetenz-Netzwerk für Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung zu etablieren. Darüber hinaus bietet diese Form einer modernen elektronisch und inhaltlich vernetzten Anwenderstruktur gute Möglichkeiten zur Evaluation und Marktbewertung von Lebensstil-Produkten und medizinischen Interventionen.

## SINOCUR Bad Kötzing

Das Bad Kötztlinger IGM Lebensstilprogramm vereint unter dem Markennamen SINOCUR das Beste aus zwei Welten: Das Programm nutzt die Erkenntnisse und Anwendungen der Kneipptherapie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hilft Ihnen, gesund zu bleiben und mögliche Krankheiten bereits im Vorfeld zu erkennen bzw. zu vermeiden.

### Aktuelle Angebote und weiterführende Informationen:

Kur- und Gästeservice Bad Kötzing	Telefon 09941 / 602 150
Bahnhofstraße 15	Telefax 09941 / 602 155
93444 Bad Kötzing	tourist@bad-koetzing.de

[www.bad-koetzing.de](http://www.bad-koetzing.de)

[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de)

## Literatur

- Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Eine integrative Persönlichkeitstheorie und ihre klinische Anwendung. Göttingen: Hogrefe; 1995
- Berking M. Training emotionaler Kompetenzen. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag; 2010
- Boessmann U, Peseschkian N. Arbeitsbuch Positive Ordnungstherapie. Stuttgart: Hippokrates; 1995
- Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus: Citadel Press; 1977
- Krampen G. Psychologisches Gesundheitstraining. Ein Programm zur systematischen Selbstbeobachtung und Reflexion des Gesundheitsverhaltens (SySeRe-Programm). dgvt-Verlag, Auflage 1, 2011.
- Melchart D. Naturheilverfahren und das Individuelle Gesundheits-Management (IGM). In: Grün AH und Viebahn R, Hrsg. Medizin für Nicht-mediziner. Kulmbach: Baumann Fachverlage; 2007: 311–364
- Melchart D. Das Prophylaxe-Center: Ein Demonstrationsprojekt für die Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung im Krankenhaus. In: Hellmann W, Hrsg. Gesunde Mitarbeiter als Erfolgsfaktor. Economica, Medizin Recht.de; 2007: 283–322
- Melchart D. et al. Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) als umfassendes Lebensstil-Programm. EHK 2012; 61: 327-333

## Impressum

**Herausgeber und Texte:** Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat), Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München  
Prof. Dr. med. Dieter Melchart (Leiter)  
SINOCUR Bad Kötzing – IGM Lebensstilprogramm  
Kur- und Gästeservice Bad Kötzing

**Gestaltung:** LABOR 2 – Designagentur | Christian Will | 93444 Bad Kötzing

**Bildnachweis:** Fotolia.com ( goodluz)

**Copyright 2015:** Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat), Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München

## Weblinks

- Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde [www.kokonat.med.tum.de](http://www.kokonat.med.tum.de)
- IGM-Campus [www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de)
- Viterio GmbH [www.viterio.de](http://www.viterio.de)
- Kneippheilbad Bad Kötzing [www.bad-koetzing.de](http://www.bad-koetzing.de)



SINOCUR Bad Kötzting – IGM Präventionszentrum

**Kur- und Gästeservice Bad Kötzting**

Bahnhofstraße 15

93444 Bad Kötzting

Telefon 09941 / 602 150

[tourist@bad-koetzting.de](mailto:tourist@bad-koetzting.de)

[www.bad-koetzting.de](http://www.bad-koetzting.de)



[www.igm-campus.de](http://www.igm-campus.de)