

Presseinformation

München, 4.11.2011

Werden Sie zum Manager Ihrer eigenen Gesundheit!

Einführung in ein modernes Individuelles Gesundheits-Management (IGM)

Am Dienstag, den 15. November 2011, findet von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr eine Informationsveranstaltung über das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) im Klinikum rechts der Isar statt. Die Informationsveranstaltung bildet einen Teil der Vortragsreihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar der TU München.

Veranstaltungsort ist der Hörsaal Pavillon, Ismaninger Straße 22, Eingang Einsteinstraße. Der Eintritt ist frei.

Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) ist ein modernes Konzept zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Es richtet sich daher an Gesunde und Kranke, die ihren Lebensstil verändern wollen. Das Individuelle Gesundheits-Management kombiniert ein internetbasiertes Gesundheitsportal mit Selbsthilfetechniken und gesundheitspädagogischen Schulungen zu Ernährung und Bewegung, Gesundheitspsychologie und naturheilkundlichem Wissen. Die Teilnehmer lernen, Risiko- und Schutzfaktoren systematisch zu beobachten, um zu ihrer Gesunderhaltung beizutragen und Krankheitssymptome zu erkennen.

Zentrales Element des IGM ist das Management des eigenen Lebensstils. Durch Pflege und Optimierung der körperlichen Basisfunktionen (Bewegung, Ernährung, vegetative Balance, Abwehr, Wärmehaushalt, Schlaf, Rhythmus) sowie der psychischen, sozialen und geistigen Basiskompetenzen kann jeder Einzelne zu seiner Gesunderhaltung und Selbstheilung im Alltag beitragen. Ein ganztägiges Einführungsseminar und ggf. eine zusätzliche Gesundheitswoche befähigt die Teilnehmer zur Durchführung eines 12-wöchigen Basistrainings. Dieses Basistraining in Form eines Aufbau- oder Erhaltungsstrainings wird anschließend bis zu einem Jahr weitergeführt.

In der Einführung erläutert Prof. Dieter Melchart, Leiter des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat), die Einzelheiten des Konzepts und wie Interessierte an diesem Programm teilnehmen können. Im Anschluss an den etwa einstündigen

**Klinikum rechts der Isar
Anstalt des öffentlichen Rechts**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Eva Schuster

Ismaninger Straße 22
81675 München

E-Mail: eva.schuster@mri.tum.de

Tel: (089) 41 40 – 2046

Fax: (089) 41 40 – 4929

www.mri.tum.de

Das Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München widmet sich mit rund 4.000 Mitarbeitern der Krankenversorgung, der Forschung und der Lehre. Jährlich profitieren rund 50.000 Patienten von der stationären und rund 170.000 Patienten von der ambulanten Betreuung auf höchstem medizinischem Niveau. Das Klinikum ist ein Haus der Supra-Maximalversorgung, das das gesamte Spektrum moderner Medizin abdeckt. Durch die enge Kooperation von Krankenversorgung und Forschung kommen neue Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien frühzeitig dem Patienten zugute. Seit 2003 ist das Klinikum rechts der Isar eine Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaats Bayern.

Vortrag haben die Anwesenden die Möglichkeit, Fragen an Prof. Melchart zu stellen. Die Reihe wird mit weiteren Veranstaltungen fortgesetzt.

Die Veranstaltungsreihe „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ ist Teil des Münchner Lebensstil-Programms, das von Prof. Dieter Melchart und seinen Mitarbeitern am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) entwickelt wurde. Mit seinem Konzept des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM) richtet es sich an alle, die sich für gesunde Lebensführung und einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit interessieren.

Weitere Informationen zum Individuellen Gesundheitsmanagement finden Sie im Internet unter www.muemo.med.tu-muenchen.de. Sie können auch telefonisch unter 089/726697-15 oder per Mail an nhv.ambulanz@lrz.tum.de Kontakt zum Team der „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ aufnehmen.