

Kneippheilbad Bad Kötzting
Gesund werden. Gesund bleiben.



Die Gesundheitsangebote in der PräventionsRegion Bad Kötzting

Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit



SINOCUR® 康

Das IGM® Lebensstilprogramm
in der PräventionsRegion Bad Kötzting



Inhalt

Begrüßung und Einführung	3
SINOCUR Präventionszentrum	4
SINOCUR Lebensstilprogramm	6
Gesundheit prüfen, planen und praktizieren	8
Traditionelle Chinesische Medizin	10
Kneipp-Therapie	11
Betriebliches Gesundheitsmanagement	12
Kurpark Bad Kötzing	14
Hinweis Gesundheitsveranstaltungen	14
Kur- und Gästeservice Bad Kötzing	15

www.bad-koetzing.de

www.igm-campus.de

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit

SINOCUR – Das IGM® Lebensstilprogramm Bad Kötzing

Liebe Gäste, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, möglichst lange leben bei bester Gesundheit und bestmöglicher Lebenszufriedenheit! Wer möchte das nicht? Und die gute Nachricht ist: Wir haben es heutzutage weitgehend selbst in der Hand, dies auch zu erreichen.

Wir müssen nur folgendes in unserem Leben organisieren:

Wir müssen die **Belastungen vermeiden, die uns krank machen**. Hier sind vor allem zu nennen falsche Ernährung und Übergewicht, Bewegungsmangel, Nikotin und andere Suchtstoffe sowie unangemessener Umgang mit Stress. Diese Belastungen führen zu den bekannten Zivilisationserkrankungen und hauptsächlichen Todesursachen: Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall), Lungen-erkrankungen, Krebserkrankungen Diabetes und so weiter.

Wir müssen **Krankheiten frühzeitig erkennen** und sie rechtzeitig und angemessen behandeln lassen.

Wir müssen die **Quellen unserer Gesundheit stärken**: Vor allem unser Immunsystem und unser vegetatives System, unsere emotionale Ausgeglichenheit, unsere Lebenszufriedenheit sowie unsere wertorientierten und optimistischen Lebenseinstellungen. Dies alles macht uns gesund, widerstandsfähig und zufrieden.

Damit Sie, liebe Gäste, Mitbürgerinnen und Mitbürger, dies tun können, haben wir als Verantwortliche der **Präventionsregion Bad Kötzing** für Sie vielfältige, nützliche und wirksame Gesundheitsangebote organisiert. Wir arbeiten dazu eng mit den Ärzten, Therapeuten und Kliniken vor Ort sowie mit unserem Kneipp-Verein zusammen.

Unsere Gesundheitsangebote an Sie reichen von einfachen Gesundheitsprüfungen über Früherkennungsangebote bis hin zu medizinischen Leistungen und dem **SINOCUR Lebensstilprogramm** als Kernstück unserer Angebote. Sie sollen Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren persönlichen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil in Bad Kötzing zu finden, umzusetzen und zu pflegen.

Diese Broschüre beinhaltet das **SINOCUR Lebensstilprogramm** und weitere Gesundheitsangebote unserer Region. So können Sie sich einen Überblick verschaffen und die passenden Angebote für sich auswählen. Wenn Sie detailliertere Auskünfte brauchen, wenden Sie sich bitte in unserem Kur- und Gästeservice an unseren GesundheitsCoach Frau Christine Wensauer oder eine der anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Viel Vergnügen beim Lesen dieser „Gebrauchsanweisung“ für die Gesundheitsangebote der **Präventionsregion Bad Kötzing** wünschen Ihnen



Markus Hofmann
Markus Hofmann
Bürgermeister Stadt Bad Kötzing



Erich Würh
Professor Dr. Erich Würh
SINOCUR Projektleiter

Erholung im
Herzen von
Bad Kötzting



Das SINOCUR Präventionszentrum mit
direktem Zugang zum Kurpark von Bad Kötzting



Präventionszentrum Bad Kötzting

Beste Aussichten für Ihre Gesundheit



Kneippschulungsraum



Lehrküche im IGM-Präventionszentrum

Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheitsangebote ist das neue **SINOCUR Präventionszentrum** am Schnittpunkt von Bahnhof und Kurpark. Dort befinden sich die Schulungsräume, die Ambulanz für Traditionelle Chinesische Medizin, Beratungs- und Untersuchungsräume, Lehrküche und Kneipp-Schulungsraum sowie der Bad Kötztinger Kur- und Gästeservice.

Als Mitarbeiterin des **Kur- und Gästeservice Bad Kötzting**

kann Ihnen unsere **Kur- und Gesundheitslotsin** Christine Wensauer kompetent Auskunft geben und Ihnen unsere Gesundheitsangebote erklären. Bei Bedarf organisiert sie für Sie auch die entsprechenden Termine.

Vom Präventionszentrum aus gelangen Sie schnell zur Innenstadt, über Fußgängersteg und **Auenwall** haben Sie Zugang zum Kurpark mit seinen vielfältigen Erholungsmöglichkeiten.



Turn- und Sportraum mit Blick in den Kurpark

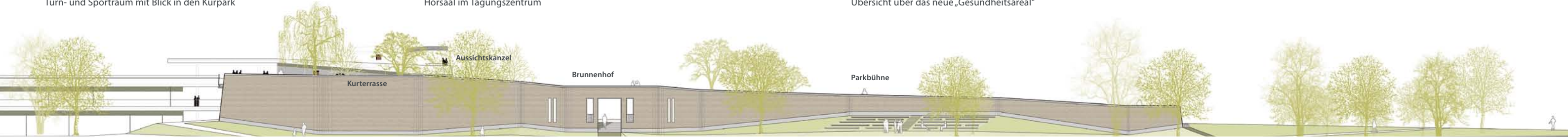


Hörsaal im Tagungszentrum



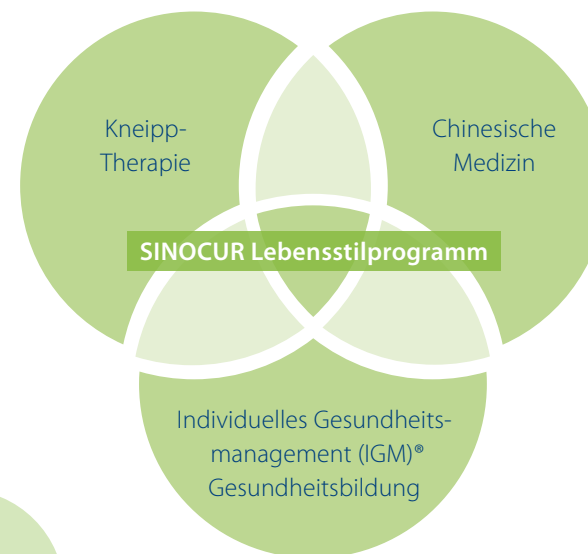
Übersicht über das neue „Gesundheitsareal“

Der Neubau des **SINOCUR Präventionszentrum** befindet sich auf einem Areal zwischen dem Bahnhof und dem Kurpark. Das Zentrum in der Bahnhofstraße 15 ist mittels Aufgangsgelände und Fußgängerstege mit dem Kurpark und der Kötztinger Altstadt verbunden.



SINOCUR Lebensstilprogramm

Beste
Aussichten
für Ihre
Gesundheit



SINOCUR 康



Kneipp-Therapie und Traditionelle Chinesische Medizin „Das Beste aus zwei Welten!“

Das Kernstück unserer Gesundheitsangebote ist das **SINOCUR Lebensstilprogramm**. Es stützt sich auf „das Beste aus zwei Welten“: Sowohl die europäische Kneipp-Therapie als auch die fernöstliche Traditionelle Chinesische Medizin sind Medizinsysteme, die genauso viel Wert auf die Vermeidung von Krankheiten wie auf ihre sanfte und naturnahe Behandlung legen.

Wissenschaftlicher Hintergrund und Anwendung

Das **SINOCUR Lebensstilprogramm** wurde von Professor Dr. Dieter Melchart vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren der Technischen Universität München entwickelt und an der TCM-Klinik Bad Kötzting bereits an **mehreren Tausend Patienten erfolgreich angewendet**.

Unter der Leitung von Professor Dr. Erich Wühr vom Gesundheitscampus der Technischen Hochschule Deggendorf wird das Programm mit tatkräftiger Unterstützung durch den Kneipp-Verein Bad Kötzting auch für Gäste und Bürger zugänglich gemacht.

Gesundheitstraining – Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

Ein möglichst langes, gesundes und zufriedenes Leben ist möglich. Dies zu erreichen, liegt heutzutage weitgehend in unserer Hand – wir müssen es nur selbst tun.

Deshalb ist das Ziel des **SINOCUR Lebensstilprogramm**, dass unsere Teilnehmer in Ihrem Alltag eigenverantwortlich und gewohnheitsmäßig einen gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil pflegen können. Um dieses Ziel zu erreichen, vermitteln unsere GesundheitsCoaches den Teilnehmern die richtigen Gesundheitseinstellungen, das notwendige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten. Wir nutzen dazu den persönlichen Kontakt im Einzel- und Gruppen-Coaching ebenso wie moderne Informations- und Schulungstechniken des Internet.

Um Ihnen den Einstieg in das Programm zu erleichtern, raten wir Ihnen, mit einem **3-Stunden-GesundheitsInvest** zu beginnen oder an einem **Gesundheitstag** teilzunehmen.

3-Stunden-GesundheitsInvest

3 Stunden für Ihre Gesundheit und Lebensqualität!

Einem langen und gesunden Leben stehen die so genannten Zivilisationserkrankungen im Weg: Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Lungenerkrankungen, Krebserkrankungen, Diabetes. Diese Erkrankungen sind heutzutage die häufigsten Todesursachen. Die gute Nachricht: Diese Erkrankungen können weitgehend vermieden werden.

Ihr erster Schritt zur Vermeidung dieser Erkrankungen ist die Bestimmung Ihres individuellen Risikos, an diesen Krankheiten zu erkranken. Denn: Wenn bei Ihnen ein Krankheitsrisiko festgestellt wird, können Sie durch einen entsprechenden Lebensstil den Ausbruch der Erkrankung ziemlich sicher verhindern. Machen Sie sich also keine Sorgen wegen der Risiken. Sie können sie weitgehend vermeiden.

Aber im **3-Stunden-GesundheitsInvest** geht es nicht nur um die Bestimmung Ihrer Krankheitsrisiken. Es werden auch Ihre Stärken festgestellt. Diese Stärken können Sie ausbauen und damit eine noch bessere Lebensqualität und Lebenszufriedenheit erreichen. Mit dem 3-Stunden-GesundheitsInvest bestimmen Sie Ihre aktuelle Situation. Dies ist **Ihr erster Schritt in Richtung eines langen, gesunden und zufriedenen Lebens.**

Erster Schritt für mehr Lebensqualität: Der GesundheitsInvest



Gesundheitstag

1 Tag für Ihre Gesundheit und Lebensqualität!

Als Teilnehmer des **Gesundheitstags** lernen Sie das **SINOCUR Lebensstilprogramm** genauer kennen und können dann entscheiden, ob Sie weiter machen wollen.

Wir starten mit einem Einführungsvortrag. Wenn Sie noch keinen GesundheitsCheck durchgeführt haben, holen Sie diesen nach. Danach erhalten Sie Informationen und Schulungen zur richtigen Ernährung, zur ausreichenden Bewegung und zum angemessenen Umgang mit Stress. In der Mittagspause zeigen wir Ihnen beispielhaft, wie wir die Prinzipien einer gesunden Ernährung in schmackhaftes Mittagessen umsetzen. Wir bringen Ihnen bei, wie Sie die entsprechenden Verhaltensweisen in Ihren Lebensalltag einbringen können.

Abschließend erklären wir Ihnen, wie es für Sie mit dem **SINOCUR Lebensstilprogramm** weiter gehen könnte, wenn Sie sich zur Teilnahme entschließen.

Früherkennung

Früh erkannt, rechtzeitig gebannt

Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto erfolgversprechender kann sie behandelt werden. Deshalb bieten wir Ihnen im **SINOCUR Präventionszentrum** und in der Ambulanz für Traditionelle Chinesische Medizin sowie in Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten vielfältige Früherkennungsverfahren an:

- **Krankheitsrisiken-Tests:** Zur Früherkennung der Risiken an Diabetes, Bluthochdruck oder Burnout zu erkranken
- **Chinesische Syndromdiagnostik** mit Puls- und Zungendiagnose – als Grunduntersuchung für Maßnahmen der chinesischen Lebenspflege (Yang Sheng) und der TCM-Therapie
- **Checkup 35** – als Grunduntersuchungsleistung der gesetzlichen Krankenversicherungen von Menschen über 35 Jahre
- **Kurärztliche Untersuchung** – als Grunduntersuchung und zur Erstellung eines Kneipp-Kurplans
- **Lungenfunktionsprüfung** – zur Früherkennung von (obstruktiven) Lungenerkrankungen



- **Bioimpedanzanalyse** – zur Bestimmung der Verteilung von Fett- und Muskelmasse sowie von Körperwasser bei Menschen mit Gewichtsproblemen
- **24-Stunden-Blutdruckmessung** und **24-Stunden-EKG** sowie Leistungsdiagnostik – zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Blut-Tests** – zur Früherkennung von Zucker- und Fettstoffwechselerkrankungen
- **Derma-Check** – zur Früherkennung von Hauterkrankungen
- **Augen-Check** – zur Früherkennung von Augenerkrankungen
- **Koloskopie** zur Früherkennung von Darmerkrankungen

Lassen Sie sich im **Kur- und Gästeservice** von unserer **Kurort- und Gesundheitslotsin** Christine Wensauer eingehend beraten.





TCM-KLINIK BAD KÖTZTING

Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie
University Hospital at Beijing University of Chinese Medicine



Traditionelle Chinesische Medizin

Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin

Seit nunmehr 25 Jahren ist Bad Kötzing Standort der **Ersten Deutschen Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM-Klinik)**. Sie wird in Kooperation mit der Pekinger Universität für Traditionelle Chinesische Medizin betrieben und ist von der Volksrepublik China als einzige Klinik außerhalb Chinas als Universitätsklinik anerkannt. Chinesische Professoren und Doktoren dieser Universität behandeln an der TCM-Klinik zusammen mit deutschen Ärzten Patienten mit den verschiedensten chronischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation erfolgt durch einen wissenschaftlichen Beirat, dem von Beginn an Professor Dr. Dieter Melchart von der Technischen Universität München vorsteht.

Im ersten Stock des SINOCUR Gebäudes ist die **Ambulanz für Traditionelle Chinesische Medizin** der TCM-Klinik untergebracht. Dort können Sie sich ambulant untersuchen, behandeln und beraten lassen. Melden Sie sich direkt dort an.

Alternativ können Sie im Kur- und Gästeservice Bad Kötzing einen **kostenlosen TCM-Konstitutionstypen-Test** durchführen und entsprechende Lebensstilempfehlungen des so genannten Yang Sheng (chinesische Lebenspflege) erhalten. Fragen Sie dazu bitte bei der Kur- und Gesundheitslotsin Christine Wensauer nach.

www.tcm.info

Kneipp-Therapie

Kneippheilbad Bad Kötzing

Bad Kötzing ist ein Kneipp-Heilbad. Dieses Kur- und Therapie-system wurde Mitte bis Ende des 19. Jahrhunderts von Pfarrer Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen entwickelt und eingeführt. **Das Konzept steht auf fünf Säulen:**

Wasser-
Heilkunde

Ernährung

Lebens-
führung

Kräuter-
Heilkunde

Bewegung

Die Kneipp-Therapie können Sie in Bad Kötzing in den verschiedensten Einrichtungen kennenlernen und anwenden.

Aphrodite Kosmetik- und Wellness-Studio

im Kneipp-Kur-Hotel „Am Steinbachtal“

Steinbach 2

Telefon: **09941 / 2711**

Praxis für Krankengymnastik, Massage,

Kneipp'sche Anwendungen

im Kneipp-Kur-Hotel „Amberger Hof“

Zeltendorfer Weg 4

Telefon: **09941 / 2721**

Uschi Martin – Ambulantes Rehaszentrum (im AQACUR)

Bgm.-Seidl-Platz 1

Telefon: **09941 / 8800**

Klinikum Luitpold

Weißengener Str. 1

Telefon: **09941 / 97-0**

Kneippkurbad Althammer

Zellertal 1

Telefon: **09941 / 1414**

Bitte wenden Sie sich direkt an die Häuser und Anbieter wenn Sie Fragen haben und detaillierte Informationen wünschen.





Gesunde
Mitarbeiter
für gesunde
Unternehmen

Betriebliches Gesundheitsmanagement

SINOCUR Angebote für Betriebe, Unternehmen und Institutionen

Immer mehr Betriebe, Unternehmen, Behörden, Schulen, Kindergärten usw. entscheiden sich heutzutage, nicht nur die rechtlichen Bedingungen des Arbeitsschutzes und der Arbeitssicherheit umzusetzen, sondern darüber hinaus ihren Mitarbeitern **gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen** zu bieten.

Dies betrifft vor allem eine werteorientierte Führungskultur und das Angebot von betrieblichen Gesundheitsbildungsmaßnahmen. Geschieht dies systematisch und planend, wird dieses Vorgehen als Betriebliches Gesundheitsmanagement bezeichnet.

Die vielfältigen Gesundheitsangebote der Präventionsregion Bad Kötzting können Unternehmen, Betriebe und andere Einrichtungen bei der Entwicklung und Umsetzung eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen:

Psychische Gefährdungsbeurteilung gemäß Arbeitsschutzgesetz

Webbasierte **anonyme Mitarbeiterbefragungen zum Risiko- und Schutzfaktoren-Screening** mit wissenschaftlicher Auswertung (etablierte betriebsinterne Fragebögen können in die Befragung integriert werden)

3-Stunden-GesundheitsInvest im SINOCUR Präventionszentrum für **Arbeitsteams bis zu 25 Personen** (geeignet auch im Rahmen eines Betriebsausflugs)

Gesundheitstage im SINOCUR Präventionszentrum oder im Unternehmen selbst

Betriebliche Gesundheitsbildung mit dem SINOCUR Lebensstilprogramm

Seminare und Workshops zum Führungskräftetraining bezüglich einer werte- und gesundheitsorientierten Führungskultur

Unsere betrieblichen Gesundheitsangebote werden unter der Leitung von Professor Dr. Stephan Gronwald vom Gesundheitscampus der Technischen Hochschule Deggendorf durchgeführt. Gerne können interessierte Führungskräfte im persönlichen Gespräch mit Professor Gronwald die Möglichkeiten der **betrieblichen Gesundheitsförderung** abklären.

Bitte vereinbaren Sie über unseren Kur- und Gästeservice einen Termin.



Kurpark Bad Kötzing



Erholung pur

Der Kurpark von Bad Kötzing stellt die größte Parkanlage in der Oberpfalz dar. Dank stufenloser Zugänge und flachem Gelände ist der Kurpark auch bestens für eine barrierefreie Erholung geeignet. In dem 12,6 ha großem Gartenareal befinden sich vielerlei Möglichkeiten der Freizeitgestaltung: 5 km Spazierwege, Kneippenrichtungen wie Arm- und Tretbecken, Kurterrasse, Aussichtsplattform, Minigolfanlage, Tischtennis, Kinderspielplatz, Motorikpark, bewirtschafteter Kiosk, Ausgangspunkt der Nordic-Walking- und Terrain-Kurwege. In den Sommermonaten finden an jedem Sonntag Kurkonzerte statt.

Mit allen
Sinnen
genießen

Gesundheits- veranstaltungen

PräventionsRegion Bad Kötzing

Über die beschriebenen Angebote hinaus gibt es in der **Präventionsregion Bad Kötzing** viele weitere Gesundheitsanbieter und Gesundheitsangebote in Form von Vorträgen, Kursen, Beratungen und anderes mehr. Bitte informieren Sie sich im **Kur- und Gästeservice Bad Kötzing** oder auf unserer Website über die aktuellen Gesundheitsveranstaltungen.

www.bad-koetzing.de

Bad Kötztlinger Kur- und Gästeservice

Wir sind für Sie da ...

Sehr geehrte Gäste, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, wir hoffen, dass Sie mit dieser Broschüre einen Überblick über die Gesundheitsangebote der PräventionsRegion Bad Kötzing erhalten haben. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie weitere Fragen haben. Wir beraten Sie gerne und übernehmen für Sie auch die Organisation Ihrer persönlichen Präventionskur.

Herzliche Grüße
Ihr Team des Bad Kötztlinger Kur- und Gästeservice

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!
Wir helfen Ihnen dabei – wenn Sie wollen.

Anschrift und Kontakt

Kur- und Gästeservice
in der PräventionsRegion Bad Kötzing
Bahnhofstraße 15
93444 Bad Kötzing

Telefon **09941 / 400 321 50**
Telefax **09941 / 400 321 55**
Mail **tourist@bad-koetzing.de**

www.bad-koetzing.de

Impressum

Herausgeber SINOCUR Präventionszentrum Stadt Bad Kötzing
Texte Prof. Dr. Erich Wühr
Gestaltung LABOR 2 – Designagentur | Christian Vill | 93444 Bad Kötzing
Bildnachweis Stadt Bad Kötzing, Fotolia.com, Mara de Matos Photodesign, Büro lohrer.hochrein Landschaftsarchitekten und Stadtplaner GmbH
Copyright 2017 Stadt Bad Kötzing. SINOCUR® ist eine eingetragene Marke der Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin GmbH. IGM® ist eine eingetragene Marke des Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde München.



Ihr Team des Kur- und Gästeservice in der PräventionsRegion Bad Kötzing: Herbert Heindl, Christine Wensauer, Ingrid Holzapfel und Sepp Barth (v.l.n.r.)

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag (im Sommer durchgehend)	08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr
Freitag (im Sommer durchgehend)	08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr
Samstag Sonntag (Juli bis September)	10.00 – 12.00 Uhr 10.00 – 12.00 Uhr

www.igm-campus.de

Förderung und Partner



Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege

Förderung durch das LGL aus Mitteln des Bayerischen
Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege





Das IGM® Lebensstilprogramm
in der PräventionsRegion Bad Kötzing



Kur- und Gästeservice

PräventionsRegion Bad Kötzing

Bahnhofstraße 15

93444 Bad Kötzing

Telefon 09941 / 400 321 50

tourist@bad-koetzing.de

www.bad-koetzing.de



Anfahrt zum SINOCUR
über Ludwigstraße und
Bahnhofstraße



Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Förderung durch das LGL aus Mitteln des Bayerischen
Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

www.igm-campus.de