

Individuelles Gesundheits-Management (IGM) Machen Sie mit!

Das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm ist Teil des IGM-Campus-Netzwerks, einem Verbund aus sieben Bayerischen Kurorten, die vom Bayerischen Gesundheitsministerium bei der Entwicklung und Umsetzung von Programmen des Individuellen Gesundheitsmanagements gefördert werden. Nähere Informationen finden Sie unter

www.igm-campus.de

Informationen, Anmeldung und Ablauf Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm

Den **kostenfreien Diabetes-Früherkennungstest** können Sie bei allen teilnehmenden Partnern in der Region Bad Kötztling durchführen. Den Aktivierungscode für die Online-Eingabe, die Liste der Gesundheitspartner sowie alles Wissenswerte über das Lebensstilprogramm erhalten Sie in der **Kurverwaltung Bad Kötztling**.



Kurverwaltung Bad Kötztling

Herrenstraße 10
93444 Bad Kötztling

Telefon: **09941 / 602 150**

E-Mail: **tourist@bad-koetzting.de**

Online: **www.bad-koetzting.de**



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Bestimmen Sie Ihr
Risiko, an Diabetes
zu erkranken. **Jetzt
und kostenfrei!**



Prüfen · Planen · Praktizieren

Diabetes-Früherkennung mit dem Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm Für die Gesundheit unserer Bürger

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit

Aktionsstart:
12. Juli 2014



Diabetes

Beeinträchtigung unserer Lebensqualität

In früheren Zeiten wurden die Menschen von verheerenden Seuchen heimgesucht. Diese Krankheiten sind besiegt. Heutzutage haben wir es mit einer neuen Form von „Seuchen“ zu tun – **den Zivilisationserkrankungen**.

Eine der schlimmsten dieser Erkrankungen ist die **Zuckerkrankheit** (Diabetes). Laut dem 1. Bayerischen Diabetesbericht sind in Bayern bis zu **einer Million Menschen betroffen**. Ungefähr 200.000 weitere Bürger sind erkrankt, wissen es aber noch nicht. Die Folgen sind nicht nur enorme direkte Krankheitskosten von bis zu 2,6 Milliarden € pro Jahr, sondern auch **schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität** der Betroffenen: Fast die Hälfte von ihnen leidet an Herz-Kreislauferkrankungen mit **hohem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko** und ein Fünftel leidet an Augen- und Nierenerkrankungen.

Initiative „Diabetes bewegt uns“

Vorbeugen mit dem Lebensstilprogramm

Der weitaus häufigsten Form (über 90%) des Diabetes (Typ 2) können wir vorbeugen – durch einen entsprechenden Lebensstil, vor allem **richtige Ernährung und ausreichende Bewegung**.

Deshalb hat das **Bayerische Gesundheitsministerium** eine Jahresschwerpunktaktion mit dem Motto **„Diabetes bewegt uns!“** gestartet.

Die Stadt Bad Kötzing unterstützt diese Initiative, indem sie im Rahmen des **Bad Kötztlinger Lebensstilprogramms** ihren Bürgern einen einfachen und sicheren **Diabetesfrüherkennungstest kostenlos** zur Verfügung stellt.

Ermitteln Sie Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken

Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, können Sie mit unserem **schnellen und sicheren Test** bestimmen. Dazu erhalten Sie **kostenlos einen Aktivierungscode**, mit dem Sie Zugang zu dem Test auf der Internetplattform des Bad Kötztlinger Lebensstilprogramms bekommen. Der Test dauert **maximal fünf Minuten** und ist zu **100 Prozent anonym**. Es ist nicht notwendig, dass Sie Ihren Namen eingeben, nur Sie selbst haben Zugang zu Ihren Daten!

Was tun, wenn ein Diabetesrisiko besteht?

Falls der Test bei Ihnen ein gewisses Diabetesrisiko erkennt, dann ist **Ihr erster Schritt**, dass Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen und dort weitergehende Untersuchungen und Beratungen machen lassen. Zusätzlich können Sie aber auch **selbst viel dazu beitragen**, dass die Zuckerkrankheit bei Ihnen nicht ausbricht. Das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm hilft Ihnen dabei:

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit

Das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm

Das Bad Kötztlinger Lebensstilprogramm unterstützt einzelne Menschen beim Erlernen eines gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil. Die Teilnehmer werden befähigt, **ihr Leben eigenverantwortlich zu führen**, um eine möglichst hohe Lebensqualität zu erleben.

Das ausgeklügelte Schulungs- und Trainingsprogramm ist an der **Technischen Universität München** entwickelt worden, wird durch die **Technische Hochschule Deggendorf** unterstützt und von **ausgebildeten Fachkräften (GesundheitsCoaches)** durchgeführt.