

## **Lebensstilmedizin und GesundheitsCoaching - Am Beispiel des IGM-Lebensstilprogramms SINOCUR der Präventionsregion Bad Kötzing**



*Prof. Dr. Erich Wühr*

Das deutsche Gesundheitswesen ist „krank“: Es mangelt vor allem an Geld, an Ärzten\*innen und an Pflegekräften\*innen. Die zugrunde liegenden Ursachen sind die zunehmende Inzidenz und Prävalenz von so genannten Zivilisationskrankheiten. Sie sind Lebensstilkrankheiten und können nur erfolgreich vermieden oder gelindert werden, wenn die betroffenen Menschen einen gesundheitsfördernden und präventiven Lebensstil erlernen und umsetzen (= Individuelles Gesundheitsmanagement, IGM). Den Betroffenen einen solchen Lebensstil beizubringen und sie bei seiner Umsetzung zu begleiten, ist Aufgabe, Inhalt und Ziel der Lebensstilmedizin und des GesundheitsCoachings. Im Vortrag wird am Beispiel des IGM-Lebensstilprogramms SINOCUR der Präventionsregion Bad Kötzing erklärt, wie dies in der Praxis umgesetzt werden kann.