

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – An evidence based concept of Individual Health Management (IHM) and Health Education

Professor Dr. Erich Wühr, MSc
Faculty of Applied Health Sciences
Deggendorf Institute of Technology
Health Campus Bad Kötzing

Our Slogan

Living long and healthy with the best
possible quality of life and life satisfaction



SINOCUR® 康

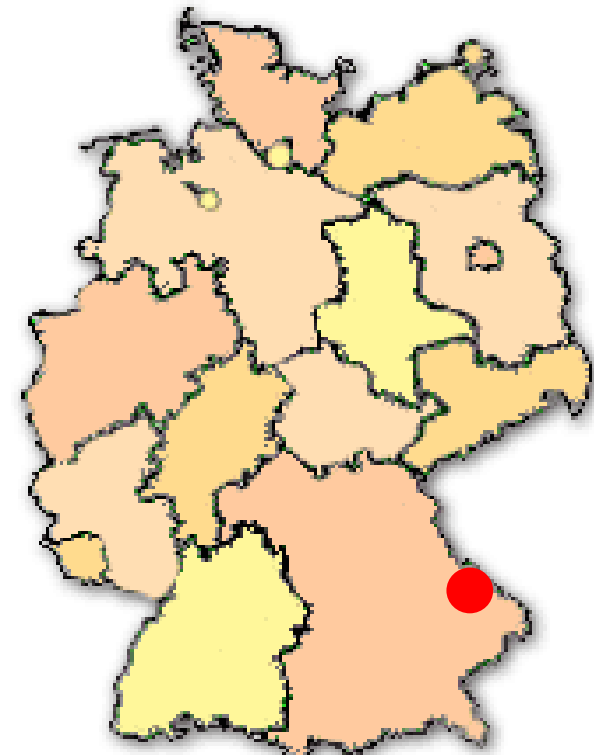
SINO = Sinology

TCM-Klinik Bad Kötzing –
First German Hospital for
Traditional Chinese
Medicine since 1991



CUR = Kneipp
Cure

Bad Kötzing – Kneipp Spa
Resort since 2005



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

How do chronic diseases develop?



Chronic diseases are mainly caused by a stressfull lifestyle:

- Bad nutrition
- Inadequate movement
- Inadequate handling of stress
- Excessive intake of addictive substances (mainly alcohole, nicotin and sweets)
- Lack of recovery, false daily rhythm
- Lack of social support and a
- Pessimism, defeat, futility,
- ...

They need educational programs for a lifestyle of health promotion and disease prevention.

Who puts most of the burdens in the “backpack”?

Chronic diseases are mainly caused by a stressful lifestyle **of the affected people.**



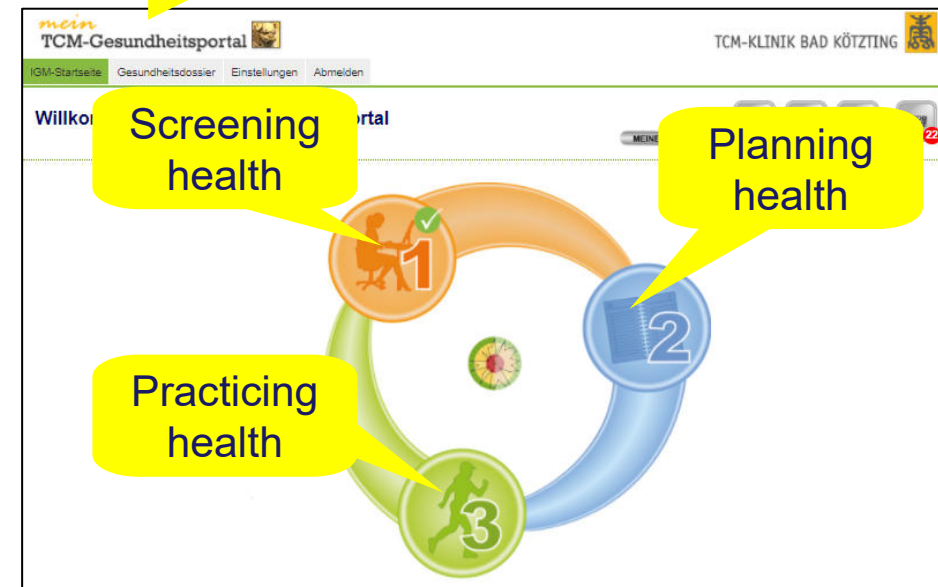
„The educational concept of the IGM® Lifestyle Program SINOCUR is a combination of attendance events and web-based learning.“



Professor Dr. Dieter Melchart
Competence Center for Complementary Medicine and Naturopathy
Technical University Munich



TCM Health Portal



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

Screening health – Health „Traffic Light“

15 risc factors

16 protective factors



Screening health – Health Report



Gesundheitsbericht



TCM-KLINIK BAD KÖTZTING

Erste deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin
Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie

University Hospital at Beijing University of Chinese Medicine

TCM-Klinik
Bad Kötzting

Gedruckt am: 02.10.2016

PIN: 76n6d3

1/12

Ihr Risiko an Diabetes zu erkranken



Diabetes risc

4% (8 Punkte)



Risiko für eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) für die nächsten 10 Jahre: 4 %

Ihr Risiko für eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) ist aufgrund Ihrer Angaben (Alter, Bewegung, Ernährung, Bauchumfang, Body-Mass-Index, Eigen- und Familienanamnese) derzeit leicht erhöht.

Erläuterung: Risiko = 4 %, bedeutet, dass 4 von 100 Menschen mit vergleichbaren Angaben zu Befunden und Anamnese in den nächsten 10 Jahren eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) bekommen können.



Planning

First training week

Slight overweight



Movement

Nutrition

Tagebuch für Gesundheitswoche 1			„leichtes Übergewicht“						
Maßnahme (Dimension)		Ziele	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bewegung / Gewir	Alltagsbewegung (Schritte pro Tag)	n Schritte täglich							0
	Ausdauerbewegung (Schritte in Minuten)	tägl. 1000 Schritte in 10 Minuten							
	Messung Körpergewicht [kg]	1 x pro Woche							
	Messung Bauchumfang [cm]								
Ernährung	Entlastungstag	1 x pro Woche							
	kein Alkohol	3 x in der Woche							
	keine Süßspeisen								
	keine Weißmehlprodukte								
	keine Zwischenmahlzeiten								
	keine Kohlehydrate nach 18 Uhr								
Tragen Sie in die weißen Felder Ihre gemessenen Werte ein. Farblich hinterlegte Felder kreuzen Sie bitte an, wenn Sie die jeweilige Maßnahme an dem betreffenden Tag durchgeführt haben. Die leeren Zeilen können Sie für eigene Maßnahmen und Ziele verwenden. Ø Alltagsbewegung: In dieser Woche ist Ihr Ziel der Ausgangswert Ihrer Selbstbeobachtung + 500 Schritte. War beispielsweise Ihr Ausgangswert 3000 Schritte, dann beträgt Ihr aktuelles Wochenziel mindestens 3500 Schritte. Ermitteln Sie am Ende der Woche wieder Ihren Ausgangswert für die Folgewoche. Ausdauerbewegung: 1000 Schritte im Rahmen Ihrer Alltagsbewegung sollten Sie in der Zeit von 10 Minuten gehen. Platzieren Sie das Tagebuch an eine für Sie gut sichtbare Stelle (Tür, Kühlschrank, Arbeitsplatz etc.)!									



Practicing health – Info@cipes



3-1-2 Qigong

3 Drücken von 3 Akupunkturpunkten

„Dickdarm 4“
 Lage: höchster Punkt der Muskelwulste, die beim Daumen und Zeigefinger entstehen.

„Perikard 6“
 Lage: liegt ca. drei Finger entfernt von der Handgelenksfalte auf der Innenseite des Unterarms, zwischen den beiden tastbaren Beugesehnen.

„Magen 36“
 Lage: liegt vier Querfinger unterhalb der Kniegelenksunterkante und eine Daumenbreite seitlich der Schienbeinvorderkante.

1 Tiefe Bauchatmung

Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke mit der Einatmung nach vorne wölbt und bei der Ausatmung wieder flacher wird.

3-1-2 Qigong

2 „Rudern auf einem ruhigen See“

Heben Sie bei der Einatmung die Arme seitlich neben dem Körper nach oben und gehen dabei leicht in die Knie („sinken“), führen Sie die Kreisbewegung bis über Ihren Kopf aus.

Bei der Ausatmung stecken Sie die Beine wieder fast durch („wachsen“) und bringen die Arme vor dem Körper nach unten und vollenden die Kreisbewegung auf Höhe des Beckens.

Wenn die Hände den maximalen Punkt erreicht haben, müssen die Knie den tiefsten Punkt erreicht haben.

Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf in Ihrem eigenen Atemrhythmus.

3-1-2 Qigong kann Ihr persönliches Ritual zwischen Arbeit und Feierabend sein!
 Lassen Sie es zur Gewohnheit werden!



Value orientated lifestyle

Mindfulness, value and attitude work,
life planning, art of life

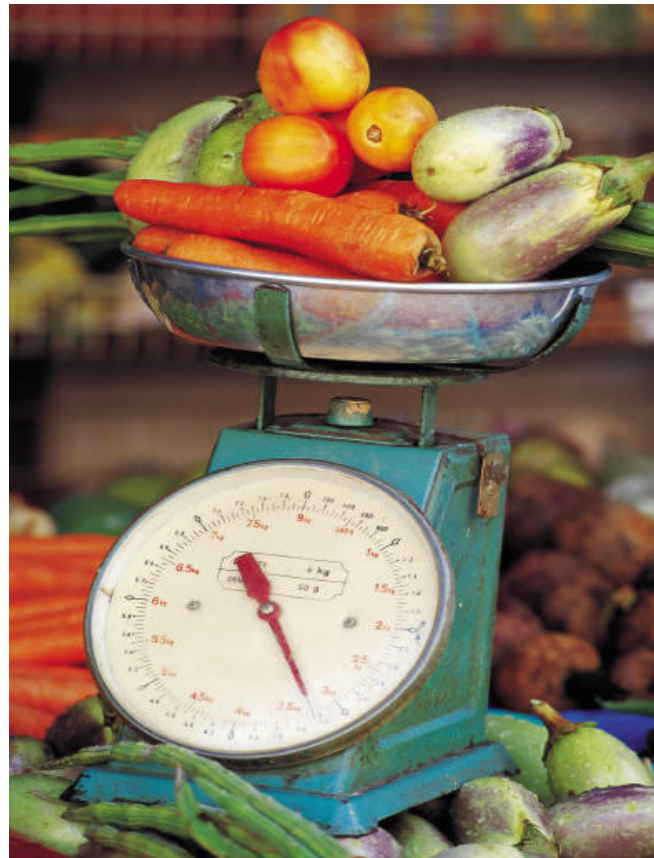


www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

Nutritional training

Weight reduction, healthy nutrition



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

Movement training

Endurance, strength, mobility, coordination



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

Resilience und stress training

Relaxation, emotional intelligence



Techniques of self-help

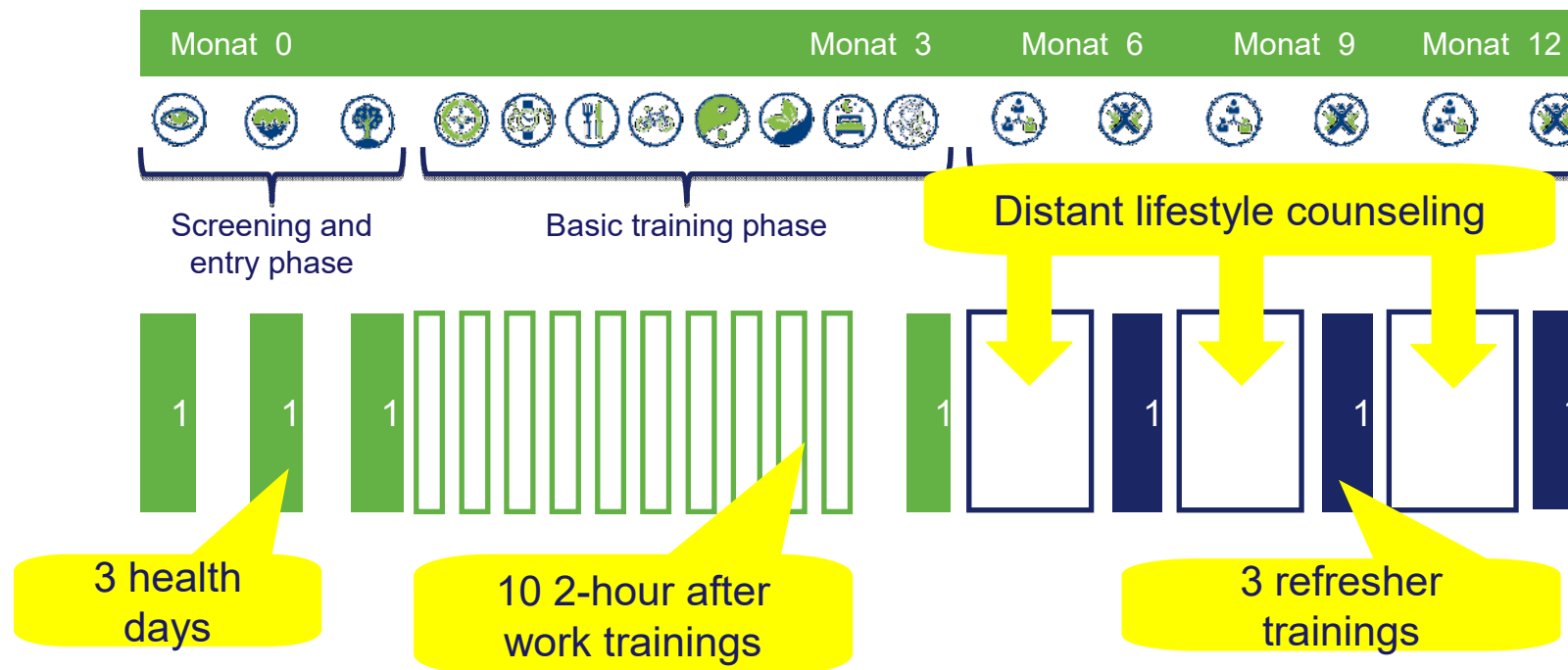
Kneipp-Therapy und Chinese Medicine



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

1-Year Programm



Studies in progress and scheduled

- 18-month Follow-up study „Weight reduction“ plus corresponding health economics study
- RCT „Adipositas an Diabetes-Risc“ plus corresponding health economics study
- RCT „Perceived Stress and Burnout-Risc“ plus corresponding health economics study
- Longitudinal observation study „Risc and protection factors“
- Various secondary analyzes

Prevention Center SINOCUR

Bad Kötzting



**Staudinger-Wanninger-
Beringer-Wühr Family**



**Giardini Poseidon
Terme, Forio, Ischia**



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!

Prevention Center SINOCUR

Be Manager Of Your Health!



Prevention Region Bad Kötzing



www.erich.wuehr@th-deg.de

IGM® Lifestyle Program SINOCUR – Be Manager Of Your Health!