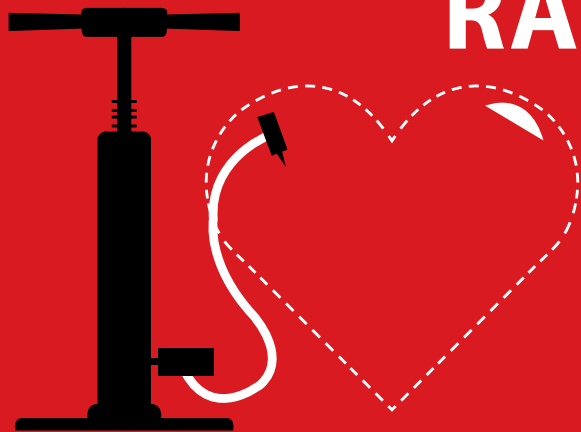


w wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

**BLUTHOCHDRUCK
HYPERTONIE
RATGEBER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion GALILEO



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION:
KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER
TESTSTREIFEN-
EINSCHUB



Lieber Leser,

Unser Herz – ein faustgroßes und etwa 300g „schweres“ Leichtgewicht.

70ml Blut pro Schlag, 5 Liter Blut pro Minute, 7000 Liter Blut pro Tag und 2 Millionen Liter Blut im Laufe eines 80-jährigen Lebens.

Diese Aufgabe erbringt unser Herz unentwegt und ohne Wartung. Mit dieser notwendigen Leistung kann es zur Zeit keine Maschine der Welt aufnehmen. Doch was passiert wenn diese Maschinerie ins Stocken gerät?

Wissen, Information und Erfahrung begleiten uns ein Leben lang und geben uns Sicherheit in vielen Situationen.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen deshalb Informationen zum Thema Bluthochdruck vermitteln und Ihnen Tipps geben, wie man diesen vorbeugen kann.

Mit den besten Grüßen,

Claudia Donath, Astrid Hofmann und IHR MED TRUST Team

Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, ist eine der am häufigsten auftretenden chronischen Erkrankungen. In vielen Fällen bestehen zusätzlich eine Diabeteserkrankung und eine Störung im Fettstoffwechsel. Durch eine begleitende Störung im Fettstoffwechsel kommt es zu einer zusätzlichen Verengung der Blutgefäße, die zu einer weiteren Verschlechterung des Blutdrucks führt.

Oft schleichend und unbemerkt entwickeln sich diese Krankheiten zu einem Risiko für Ihre Gesundheit. Durch eine anhaltende Schädigung des Herz- und Gefäßsystems können akute Ereignisse wie z.B. ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten. Gleichzeitig kann sich eine chronische Beeinträchtigung anderer Organsysteme entwickeln.





Was bedeutet Bluthochdruck?

Bei jedem Menschen herrscht in den Blutgefäßen ein bestimmter Druck, auch als Gefäßdruck bezeichnet. Dieser Druck wird durch die Auswurfkraft des Herzens erzeugt. Das Herz ist somit der „Motor“ des Blutflusses, welcher im gesamten Körper zirkuliert und die Zufuhr von Sauerstoff und allen Nährstoffen gewährleistet.

Bei einem Erwachsenen liegt der optimale Blutdruck bei unter 120/80 mmHg. Ein Hochdruck liegt dann vor, wenn bei mehreren Messungen die Werte über 140/90 mmHg steigen. Für eine sichere Diagnosestellung, und auch um die angesetzte Therapie zu überprüfen, ist das Anlegen einer sogenannten 24h – Blutdruckmessung am sinnvollsten.

Weder das Alter noch das Geschlecht schützen vor Bluthochdruck. Man schätzt, dass zur Zeit etwa ein Drittel der Bevölkerung von Bluthochdruck betroffen sind.

Was macht den Bluthochdruck so gefährlich?

Ein ungenügend oder gar nicht behandelter Hypertonus macht oft über längere Zeit keinerlei Beschwerden.

Doch im Alter können Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen zu Bluthochdruck führen. Folgende Komplikationen können daraus entstehen:

- Herzschwäche bis hin zum Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen in den Beinen (Arteriosklerose)
- Gefäßschäden an den Nieren und Augen

Was sind die Ursachen für einen Bluthochdruck – was kann ich tun?

Bei 95% der Patienten ist keine organische Ursache für die Bluthochdruckerkrankung feststellbar. Oft tritt in Familien eine Häufung dieser Erkrankung auf. Diese genetische Veranlagung ist leider nicht abänderbar aber im Zusammenhang mit einem heute oft sehr ungesundem Lebensstil, trägt man maßgeblich zu einer negativen Beeinflussung des Blutdruckes bei.

Die unten aufgeführten Stichpunkte, haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Blutdruck:



ÜBERGEWICHT

Versuchen Sie durch eine abwechslungsreiche und kalorienärmere Ernährung Ihr Zielgewicht zu erreichen. Bereits eine Gewichtsreduktion um 5 kg senkt den Blutdruck um 10 (!) mmHg. Sollten Sie normalgewichtig sein, dann bemühen Sie sich, dieses Gewicht auch in Zukunft zu halten.



BEWEGUNGSMANGEL

Die durchschnittliche Gehstrecke, die wir am Tag zurücklegen, beträgt ca. 800 m. Ideal wären aber etwa 5km oder 10.000 Schritte pro Tag. Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder vorwiegend sitzender Tätigkeit sollten ihren Bewegungsumfang dringend erhöhen. Alternativ zum Besuch eines Fitnessstudios sind alle Arten ausdauernder Bewegung wie Wandern, Walken, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Volkshochschulen, Krankenkassen und Physiotherapien bieten heutzutage betreute und finanziell günstige Angebote an.



ERHÖHTE CHOLESTERINZUFUHR UND ÜBERMÄSSIGER SALZKONSUM

Im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gilt es grundsätzlich ein paar Dinge langfristig zu beachten:

- Reduzieren Sie tierische Fette als Cholesterinlieferanten (Streichwurst, Innereien, fettes Fleisch und Speck).
- Greifen Sie wenn möglich auf pflanzliche hochwertige Öle und Fette zurück.
- Ein maßvoller Umgang mit Fetten bei der Speisenzubereitung (Frittiertes, Buttergemüse, Fertigdressings) ist empfehlenswert.

wellion[®]
LUNA*trio*



- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄUREMESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

- Die Erhöhung der Ballaststoffaufnahme z.B. durch Vollkornprodukte, beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv.
- Der tägliche Salzbedarf eines Erwachsenen liegt bei 3-5g, tatsächlich nehmen wir im Schnitt die doppelte Menge zu uns. Empfindliche Personen reagieren auf vermehrte Kochsalzzufuhr mit einer Erhöhung des Blutdrucks.



NIKOTINKONSUM

Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren in Bezug auf Bluthochdruck. Das im Tabak enthaltene Nikotin ist ein Gefäßgift und regt in unserem Körper die Bildung von Stresshormonen, wie Adrenalin, an.

Daraufhin kommt es zu einer Verengung der Blutgefäße und zu einem bis zu 20 Minuten dauernden Anstieg des Blutdruckes. Gleichzeitig führt das Rauchen langfristig zu einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) mit entsprechenden Folgen wie beispielsweise Durchblutungsstörungen am Herzen, im Gehirn und in den Beinarterien.



ÜBERMÄSSIGER ALKOHOLKONSUM

Der Pro-Kopf-Verbrauch an alkoholischen Getränken ist eindeutig zu hoch. Da der Alkohol ein wichtiger Faktor bei der Bluthochdruckentstehung ist, kann durch eine Reduktion des Alkoholkonsums das Risiko nachträglich verbessert werden. Darüber hinaus ist Alkohol ein nicht zu unterschätzender Energielieferant.



STRESS

Unser Stresshormon Adrenalin lässt die Herzfrequenz und dadurch auch den Blutdruck ansteigen. Ist man dauerhaft oder über einen längeren Zeitraum solch einer Situation ausgesetzt, wobei es keine Rolle spielt ob psychisch oder physisch bedingt, kann ein chronischer Bluthochdruck die Folge sein. Versuchen Sie Stress möglichst durch Freizeitaktivitäten auszugleichen. Stressbewältigungsprogramme können auch im Einzelfall hilfreich sein. Liegt Diabetes als weitere Grunderkrankung vor, ist es von entscheidender Bedeutung auch die Blutzuckerwerte im therapeutischen Zielbereich zu halten, um eine zusätzliche Schädigung des Gefäßsystems durch erhöhte Zuckerwerte zu vermeiden.

wwellion®
Skin Care Cream



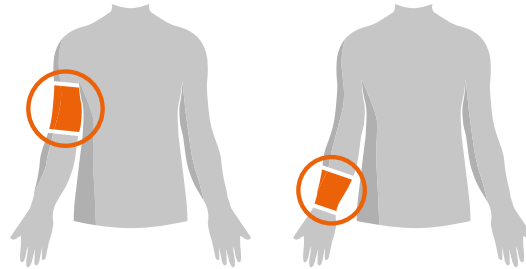
- MIT 10% UREA FÜR BESONDERS INTENSIVE PFLEGE
- SCHUTZ GEGEN TROCKENE HAUT



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Die richtige Blutdruckselbstmessung

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Messgerätetypen. Geräte für die Messung am Oberarm und Geräte für das Handgelenk.



Lassen Sie sich fachgerecht beraten um das für Sie passende Gerät auszuwählen.

Der Blutdruck eines Patienten, der in einer Arztpraxis gemessen wird, ist häufig höher, da der sogenannte „Weißkitteleffekt“ einen nicht zu unterschätzenden Einfluss hat.

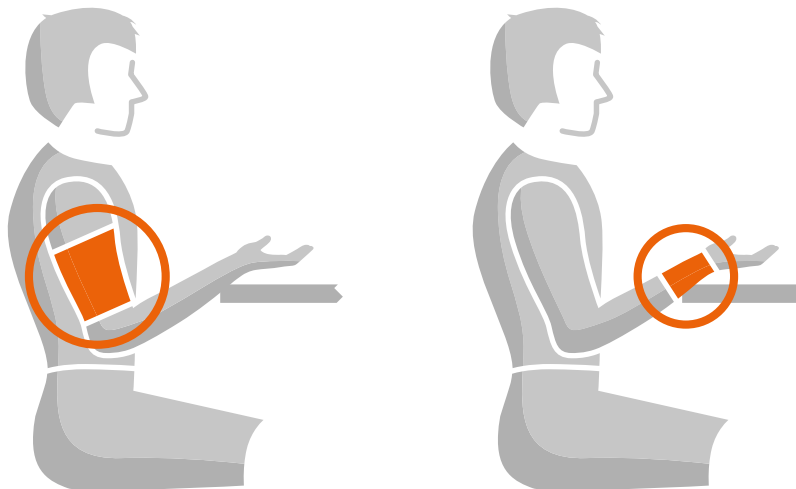
Messungen in häuslicher Umgebung, vorausgesetzt das Messgerät ist einwandfrei, sind aussagekräftiger und dadurch besser für die Therapieentscheidungen des Arztes geeignet. Hierbei ist es wichtig, dass die Werte korrekt dokumentiert werden. Blutdrucktagebücher erleichtern dies.

Eine oft unterschätzte Fehlerquelle ist die Manschettengröße. Wählen Sie nach Ihrem gemessenen

Oberarmumfang die für Sie passende Größe aus.

Eine korrekte Messung sollte nach ca. 3-5min Ruhe und im Sitzen erfolgen. Es können nur Messungen miteinander verglichen werden, die zum gleichen Tageszeitpunkt durchgeführt wurden. Dies lässt Rückschlüsse zu, ob ein Medikament auch über den gewünschten Zeitraum wirksam ist. Bei Umstellungen der Blutdruckmedikamente kann es sinnvoll sein, seinen Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren, ohne sich dabei unter „Druck“ zu setzen. Jedoch sollten sie Ihren Blutdruck nicht öfter als 6x täglich messen, da es sonst zu Schädigungen der Blutgefäße kommen kann.

Die Messung sollte immer am gleichen Arm und etwa in Herzhöhe vorgenommen werden. Enganliegende langärmelige Kleidungsstücke sollten vor der Messung abgelegt werden (den Ärmel nicht aufrollen), da dies zu falschen Werten führen kann.



wellion
ZIMT^{Plus}



ZIMTEXTRAKT
GINSENGEXTRAKT
CHROM • ZINK

CHROM trägt dazu bei, einen normalen Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten.

ZINK trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Eine Palette von Medikamenten – welche gibt es?

Unterschiedliche Wirkstoffe stehen dem Arzt bei der Therapie des Bluthochdrucks zu Verfügung. Reicht ein Medikament allein nicht aus, wird häufig auf Kombinationspräparate oder auf zusätzliche Substanzen zurückgegriffen. Die unten stehende Auflistung bietet Ihnen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Medikamentengruppen die zur Behandlung von Bluthochdruck verwendet werden.



ACE-Hemmer

hemmen die Freisetzung von Stresshormonen



Beta-Blocker

verringern die Pumpleistung des Herzens und die Herzfrequenz



Kalzium-Antagonisten

erweitern und entspannen die Blutgefäße



Diuretika

steigern die Harn- und somit auch die Salzausscheidung über die Niere und vermindern das Blutvolumen



Angiotensinrezeptoren-Blocker und Reninhemmer

greifen in hormonelle Regelung des Blutdrucks ein und die Bildung von gefäßverengenden Stoffen wird gehemmt

Im Zusammenhang mit der Blutdruckmedikation gilt grundsätzlich einiges zu beachten:

- Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente immer regelmäßig und nach ärztlicher Anweisung ein.
- Bitte unterlassen Sie selbständige Dosisveränderungen und eigenmächtiges Absetzen von Medikamenten.
- Die Medikamenteneinnahme sollte immer etwa zum gleichen Zeitpunkt erfolgen.
- Tabletten sollten nur mit Wasser eingenommen. Säfte, Milchprodukte und Kaffee sind nicht geeignet.
- Bei eventuell auftretenden Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten sprechen Sie bitte umgehend mit Ihrem Arzt.

Ein Wort zum Schluss

Wir hoffen, dass diese Seiten Sie ausreichend informieren konnten, welches Risiko ein ungenügend behandelter Bluthochdruck darstellt und was Sie persönlich zu einer erfolgreichen Behandlung, und somit für Ihre Herzgesundheit, beitragen können. Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt.

Wir wünschen Ihnen allzeit eine gute Herzgesundheit.

Mit den besten Grüßen,

Claudia Donath, Astrid Hofmann und IHR MED TRUST Team

w wellion®

WAVE



WHO BLUTDRUCK KLASSIFIZIERUNG



**HINTERGRUNDBELEUCHTETES
DISPLAY**



GROSSE, GUT LESBARE ZIFFERN

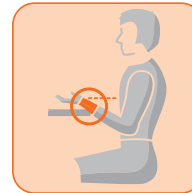
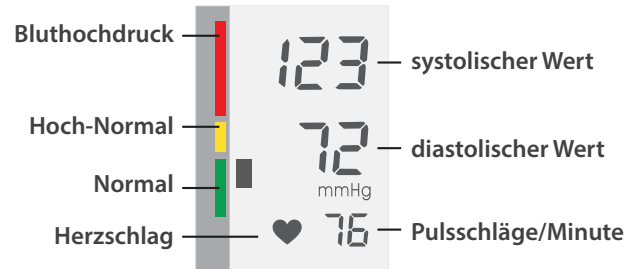


**UNREGELMÄSSIGE
HERZSCHLAG-ERKENNUNG**



90 SPEICHERWERTE

WHO Klassifizierungsindikator



Handgelenkgerät



Oberarmgerät



Warum den Blutdruck zu Hause kontrollieren?

In der Stresssituation der Blutdruckmessung in der Klinik oder in der Arztpraxis können erhöhte Blutdruckwerte auftreten, meist 25 bis 30 mmHg höher als unter häuslichen Bedingungen.

Die Messung des Blutdrucks zu Hause ist unbeeinflusst von äußeren Einflüssen, ergänzt die Blutdruckmessung durch den Arzt und ergibt ein genaueres Gesamtbild des Blutdruckspiegels.

wwellion® **WAVE**

Handgelenkgerät

Beleuchtetes Display
mit extra großen Ziffern



MANSCHETTENGRÖSSE: 13,5-19,5 CM



Die Wellion WAVE Blutdruckmessgeräte verwenden die oszillometrische Methode zur Bestimmung des Blutdrucks.

Die Produkte erfüllen die Anforderungen zur elektromagnetischen Kompatibilität der EN60601-1-2 und die Sicherheitsstandards der EN60601-1, sowie die Leistungskriterien der IEC 80601-2-30, spezifiziert in der EEC Direktive 93/42/EEC.

wellion® WAVE *plus*

Oberarmgerät



MANSCHETTENGROSSE: 22-42 CM

Ihre Wellion Club Vorteile - auf einen Blick

Wir sind gerne für Sie da

1 x pro Jahr kostenlose Ersatzbatterien für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

Gratis Wellion Blutzucker-Tagebuch

Wir freuen uns auf Ihre Anliegen, bei Fragen zu unseren Produkten & Services rufen Sie uns gerne an
02626 / 64 190

1 Wellion Blutzuckermessgerät inkl. 10 Blutzucker-Teststreifen bei Anmeldung zum Wellion CLUB

GRATIS
Blutzucker-
messgerät

Wellion Blutzucker-Teststreifen direkt bei uns zum Mitgliederpreis um nur 19,95 € (im Onlineshop wellion.at, telefonisch oder per Email)

Wellion Teststreifen zum Mitglieder-Preis



Persönliche Beratung & kostenloser Service

w wellion
Club

Rund um die Uhr

Volle Auswahl und Information auf wellion.at

- Angebote im Onlineshop
- Produktvideos
- Download Ratgeber / Handbücher
- informative Gesundheits-Beiträge
- Wellion Newsletter
- Wellion Club

Onlineshop wellion.at

Wellion Treue-geschenke

Wir sagen Danke

Holen Sie sich regelmäßig ein Wellion Geschenk - wählen Sie Ihren Favoriten:
FRIGO L Kühltasche, Pflegecreme, ORANGE, GOLD, DIABASIC, ZIMT plus, CHOLEX, FERRUM, VITAMIN D3, the wellness co. MOBILE GEL

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

im praktischen Kartenformat als internationaler Diabetesausweis

Diabetesausweis Wellion Club Karte



*Schicken Sie uns 8 Stk Wellion Papier-Teststreifendeckel (Wellion CALLA / LUNA / GALILEO / NEWTON Papier-Deckel der 50 Stk-Pkg mit LOT-Nr. & Datum) mit Ihrer Adresse und Ihrem Wunschgeschenk



**Jetzt GRATIS Mitglied werden &
viele interessante Vorteile nutzen!**

Online anmelden unter

www.wellion.at/wellion-club

oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

Persönliche Beratung & kostenloser Service

**Wir freuen uns auf Ihre Anliegen.
Bei Fragen zu unseren Produkten &
Services rufen Sie uns gerne an**

02626 / 64 190

Wir sind gerne für Sie da

Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

O JA, ich möchte die Wellion Blutzuckermessgerät Service-Vorteile
in Anspruch nehmen. (Bitte Karte vollständig ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: _____

Wellion Geräte-Nr.: _____

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

e-Mail _____

Geb.Datum _____

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in
Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen
Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit
verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der
Erstellung und Verwaltung des Diabeterausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-
Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zuerkundung des Wellion Journals sowie
MED TRUST per E-Mail über Veranstaltungen und Produkte der
MED TRUST per E-Mail über das Gesundheitsmagazin „Diabetes & Co.“
kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at
oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.
WEL095AT-2023-11

Datum/Unterschrift _____



Bitte freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77
DVR-Nummer: 0935859
E-Mail: office@medtrust.at

Antwortsendung

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
7221 Marz**

w wellion[®] Club

Gleich online anmelden unter
www.wellion.at/wellion-club

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set
(Inklusive 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.
Informationen zu den Wellion Messgeräten finden Sie
auf www.wellion.at

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.



Ihre ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190
office@medtrust.at
www.wellion.at

Persönliche Betreuung ist
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.
www.wellion.at/wellion-club

