

**w wellion®**

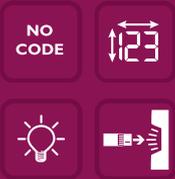
Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

# HYPERTONIE RATGEBER



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

w 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.

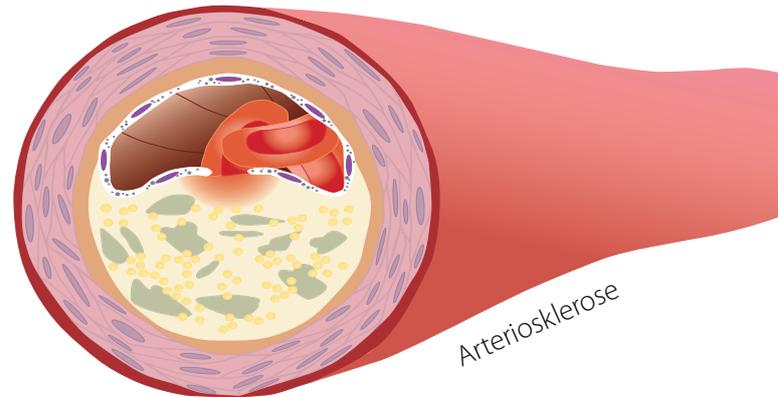
Weder das Alter noch das Geschlecht schützen vor Bluthochdruck. Man schätzt, dass zur Zeit etwa ein Drittel der Bevölkerung von Bluthochdruck betroffen sind.

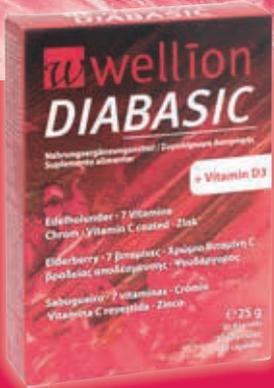
# Was macht den Bluthochdruck so gefährlich?

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





**EDELHOLUNDER ·  
CHROM · VITAMIN  
C COATED · ZINK ·  
VITAMIN D3**

## 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, Fertiggericht) ist empfehlenswert.

wellion<sup>®</sup>  
**LUNA***trio*



- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄURE-MESSUNG



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.

**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



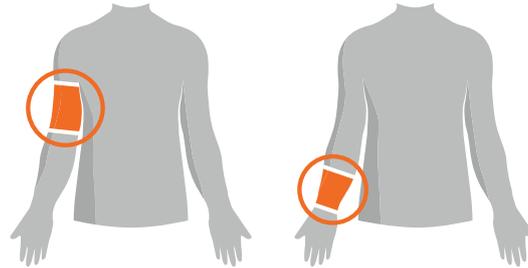
- MIT 10% UREA FÜR BESONDERS INTENSIVE PFLEGE
- SCHUTZ GEGEN TROCKENE HAUT



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.

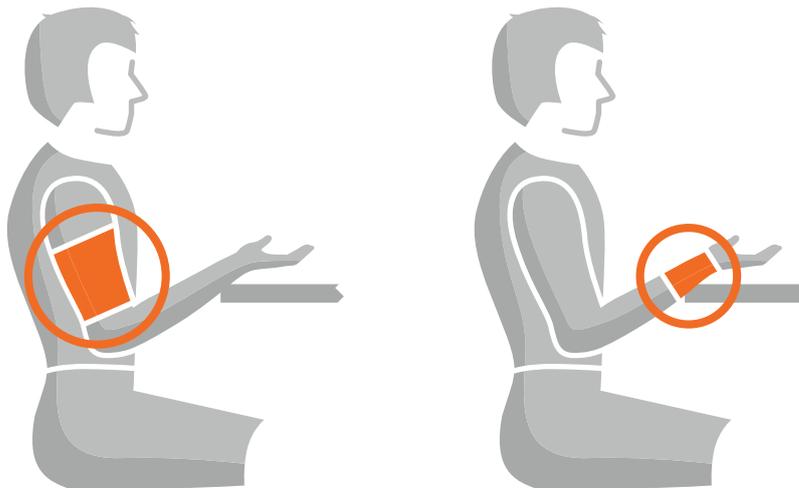
Messungen in häuslicher Umgebung, vorausgesetzt das Messgerät ist einwandfrei, sind aussagekräftiger und dadurch besser für die Therapieentscheidungen des Arztes geeignet. Hierbei ist es wichtig, dass die Werte korrekt dokumentiert werden. Blutdrucktagebücher erleichtern dies.

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.





ZIMTEXTRAKT •  
GINSENGEXTRAKT •  
CHROM • ZINK

## 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



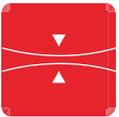
### Kalzium-Antagonisten

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.

 wellion®  
**1SHOT**



**TURBO-  
ENERGIESPENDER  
MIT GESCHMACK**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## 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.

# **wellion®**

## **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**



# wellion<sup>®</sup> *Club*

- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

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

Einfach Anmeldekarte auf der letzten Seite ausfüllen und an MED TRUST senden.

## **Ihre Wellion CLUB Vorteile:**

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**  
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**  
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**  
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Treuegeschenk nach Wahl**
- **Wellion Diabetestagebücher**  
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch



- Wellion Homepage  
[www.wellion.at](http://www.wellion.at)    [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)  
 Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Zusätzliche Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.

- Wellion Kunden Service  
 Wir sind für Sie da:

**Tel.: 02626 / 64190**

Mo - Do 8<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

Fr 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

**Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen Wellion CLUB Vorteilen.**

**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 Diabetikerausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zusage der Wellion Journals sowie der Lieferung regelmäßiger Informationen über Veranstaltungen und Produkte der MED TRUST, per E-Mail und Post an meine registrierte Adresse, kostenlos und ohne Angabe von Gründen, mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) kostenfrei und ohne Angabe von Gründen, mittels E-Mail an [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at) oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.

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](mailto:office@medtrust.at)

**Antwortsendung**

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

WEL095AT 2023-04

# w wellion<sup>®</sup> Club

## ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion  
Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk.  
Nähere Informationen zu den Geräten  
finden Sie auf [www.wellion.at](http://www.wellion.at).

### CALLA<sup>light</sup>

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



### CALLA<sup>mini</sup>

- petrol
- schwarz



### GALILEO<sup>GLU/KET</sup>

- gelb
- schwarz
- weiss



### CALLA<sup>classic</sup>

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



### CALLA<sup>dialog</sup>



### LUNA<sup>trio</sup>

- gelb
- pink
- schwarz
- weiss



### GALILEO<sup>compact</sup>



Registrieren Sie sich jetzt GRATIS und unverbindlich zum  
Wellion CLUB und profitieren Sie von den vielen CLUB Vorteilen.

Ihr Vorteil. Unser Service.

Ihre ÖSTERREICHISCHE  
Gesundheitsmarke



w wellion<sup>®</sup>  
Club