



Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

RATGEBER ZUM METABOLISCHEN SYNDROM



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Ratgeber soll das Thema „Metabolisches Syndrom“ aufgreifen. Diesem Begriff werden aber sicherlich die wenigsten von Ihnen schon einmal begegnet sein. Gemeint ist eine Gruppe von Krankheitszeichen, die zusammen ein erhöhtes Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu einer erhöhten Sterblichkeitsrate ergeben.

Selbst unter den Medizinern gibt es Uneinigkeit über die korrekte Definition des Begriffs. Worin sich allerdings alle Ärzte und Behandler einig sind, es ist in jedem Fall ein Problem des steigenden Wohlstandes in Industrieländern. Die rasche Zunahme der Erkrankungsfälle auf mittlerweile ca. 25% der Bevölkerung in vielen westeuropäischen Ländern ist auf Fehlernährung, mangelnde Bewegung und auch auf die zunehmende Lebenserwartung zurückzuführen. Die Krankheitszeichen im Einzelnen sind:

- Bluthochdruck
- Übergewicht mit einer ungünstigen Fettverteilung im Bauchbereich
- Gesicherter Diabetes Typ 2 (inklusive seiner Vorstufen)
- Fettstoffwechselstörungen

Ist auch nur eines der aufgezählten Veränderungen bei Ihnen vorhanden, dann sollte dies auch Anlass sein, weitere der oben genannten Diagnosen abzuklären. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen dieses „Metabolische Syndrom“ näher erläutern und Ihnen aufzeigen welches Risiko für Ihre Gesundheit beim Zusammentreffen der einzelnen Faktoren besteht.

Mit den besten Grüßen,

*Frau Claudia Donath und Frau Astrid Hofmann, Diabetesberaterinnen DDG
und Ihr MED TRUST Team*

Übergewicht und Taillenumfang oder: „Was ist der Unterschied zwischen Apfel und Birne?“

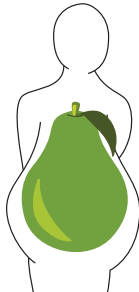
Zu viel Zucker, zu viele Kalorien, zu wenig Bewegung!

Statistiken haben es bewiesen: ca. jeder 2. Mensch in Westeuropa ist übergewichtig! Früher wurde das Übergewicht in Form des BMI (Body Mass Index) ermittelt. Diese Form berücksichtigt leider nur die Körpergröße und das Körpergewicht.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in Meter)} \times \text{Körpergröße (in Meter)}}$$

Entscheidender für das „krankhafte Übergewicht“ ist allerdings die Fettverteilung im Körper. An dieser Stelle kommt die Apfel- und Birnenform ins Spiel.

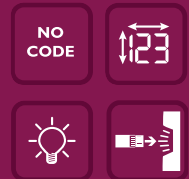
Birnentyp



Apfelftyp



wellion®
GALILEO



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



wellion®

Skin Care Cream



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

Eine übermäßige Fettanlagerung im Bauchbereich (Apfelform) ist deutlich ungünstiger für die Gesundheit als die eher kosmetisch unschöne Birnenform, bei der die Fettansammlung im Oberschenkel und Pobereich vorliegt. Deshalb ermittelt man heute zusätzlich zum Gewicht den Taillenumfang. Bei Männern sollte dieser Wert unter 102cm und bei Frauen unter 88cm liegen.

Übermäßiges Fett im Bauchbereich trägt maßgeblich zur Entwicklung von Bluthochdruck, beginnender Zuckererkrankung (Diabetes mellitus Typ 2) und Fettstoffwechselstörung bei. Im Zuge einer aufgetretenen Fettstoffwechselstörung kann auch die Leber negativ betroffen sein. Es kommt zu Umbauprozessen, die zu einer „Verfettung“ des Organs führen können.

Zusätzlich hat man bei Übergewicht ein erhöhtes Blutvolumen im Organismus. Diese zusätzliche Mehrbelastung bekommt das Herz durch die notwendige höhere Pumpleistung zu spüren. Auf Dauer schwächt diese Mehrarbeit das Herz.

Störungen im Zuckerstoffwechsel / Diabetes mellitus Typ 2

Mit zunehmender Veränderung im Ernährungs- und Bewegungsverhalten ist in den letzten Jahren auch die Zahl der Diabetesfälle gestiegen.

In westeuropäischen Ländern sind schätzungsweise, genaue Zahlen liegen nicht vor, 10% der Menschen an Diabetes erkrankt. Eine Zahl, die besorgniserregend ist und die die Vorstufen (gestörte Nüchtern glukose/gestörter Zuckerabbau) noch nicht berücksichtigt.

Einen großen Einfluss auf die Entstehung des Diabetes Typ 2 hat die genetische Veranlagung. Das bedeutet, sobald in der engeren Familie diese Form des Diabetes aufgetreten ist, besteht eine bis zu 50%-ige Wahrscheinlichkeit, ebenfalls daran zu erkranken. Spielt dabei noch Übergewicht, ungünstiges Ernährungsverhalten, Bewegungsarmut und zunehmendes Alter eine Rolle, ist mit einem frühzeitigeren Ausbrechen des Diabetes zu rechnen.

Im Umkehrschluss bedeutet es aber nicht, dass jeder übergewichtige Mensch Diabetes haben muss. Wer auch mit einem etwas „Mehr“ auf der Waage trotzdem sportlich ist und dadurch mehr Muskelmasse hat, senkt damit deutlich sein Risiko.

Trotzdem: ein erhöhter Fettanteil im Körper lässt Insulin, das einzige Hormon das den Blutzuckerspiegel sinken lässt, schlechter wirken. Dies bezeichnet man in der Medizin als Insulinresistenz.

wellion
CALLA light



NO
CODE



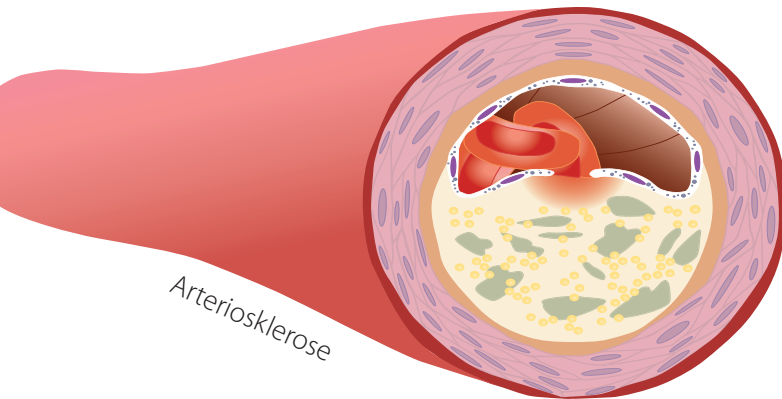
- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**



Die ständig zu hohen Blutzuckerwerte verursachen langfristig im Organismus Folgeschäden. Vor allem das arterielle Blutgefäßsystem (Herz, Gehirn, Augen, Nieren) und die Nerven an den Füßen sind betroffen.

Das Auftreten dieser Gefäßveränderungen ist mit einem deutlich erhöhten Risiko für akute und chronische Herz- Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Die konsequente Therapie des Diabetes ist dadurch unerlässlich und verlangt von Ihnen ständiges Bemühen.

Ebenfalls sind die routinemäßigen Untersuchungen bei Ihrem behandelnden Arzt notwendig, um eventuell aufgetretene Folgeschäden frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu therapieren.



Bluthochdruck

Schon allein ein dauerhaft erhöhter Blutdruck gibt Auskunft über das Risiko einer Herzgefäßerkrankung. Dabei sprechen wir von Werten, die über 139/89 mmHg (mehrmals in Ruhe gemessen) liegen und in diesem Fall auch medikamentös behandelt werden sollten.

Es gibt eine ganze Reihe von unterschiedlichen Blutdruckmedikamenten mit unterschiedlichen Wirkungsweisen. Hier eine kurze Auflistung der wichtigsten Medikamentengruppen, die zur Behandlung von Bluthochdruck verwendet werden:

- ACE-Hemmer
- Beta-Blocker
- Kalzium-Antagonisten
- Diuretika
- Angiotensinrezeptoren-Blocker und Reninhemmer

Näheres zu diesen Medikamenten finden Sie in unserem „Hypertonieratgeber“.

Auch bei Bluthochdruck (= arterielle Hypertonie) finden sich die Ursachen zumeist in einer genetischen Veranlagung und einer kalorischen Überernährung. In Kombination mit zu wenig Bewegung führt dies zu Übergewicht.

Schon die Entwicklung vom Normal- zum Übergewicht verändert das hormonelle Gleichgewicht, welches hauptsächlich für die Blutdruckregulation verantwortlich ist. Die Folge ist eine gesteigerte Herzfrequenz, die langfristig zu einer



wellion® *CALLA mini*



NO
CODE



- KEIN KODIEREN
- KLEIN UND HANDLICH
- GROSSE ZAHLEN

Herzschwäche führen kann. Wassereinlagerungen an den Beinen können erste sichtbare Zeichen sein.

Wenn man die Ursachen kennt, ist es natürlich auch möglich, an diesen Punkten seine Behandlung zu beginnen. Versuchen Sie nach Möglichkeit Ihr eventuell vorhandenes Übergewicht durch eine Ernährungsumstellung und den Ausbau der Bewegung zu reduzieren.

Leider wird Bewegung, die man heute im Alltag absolviert, oft überbewertet. Um beispielsweise die Kalorien eines Joghurt (150g = ca. 250cal) „abzuarbeiten“ müsste man mindestens ca. 50min Walken (schnelles Gehen) oder Radfahren. Schon allein eine Gewichtsreduktion um 5kg lässt den Blutdruck um 10mmHg medikationslos sinken.

Störungen im Fettstoffwechsel

Über unsere Ernährung nehmen wir täglich eine Menge Fett zu uns. Fett ist nicht nur ein Energielieferant (1g Fett = 9 kcal), sondern erfüllt in unserem Stoffwechsel wichtige Aufgaben.

Beispielsweise können wir nur bestimmte Vitamine (A, D, E, K) aufnehmen, wenn wir sie in Kombination mit Fett zu uns nehmen. Vor allem über Cholesterin (nur im tierischen Fett vorhanden) wurde in den letzten Jahren viel diskutiert. Cholesterin hat jedoch in unserem Körper viele wichtige Aufgaben zu leisten.

Zum Beispiel:

- Unterstützung des Immunsystems
- Hormonherstellung
- Zellaufbau

Wenn dem Körper über die Nahrung nicht genügend Cholesterin zur Verfügung gestellt wird, ist der Organismus selbst in der Lage Cholesterin zu bilden. Um eine definitive Aussage über eine Fettstoffwechselstörung treffen zu können, müssen mindestens folgende Parameter bestimmt werden:

- Gesamtcholesterin
- HDL
- LDL
- Triglyceride

wellion®



**TURBO-
ENERGIESPENDER
MIT GESCHMACK**



MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion® **DIABASIC**



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

Der Hintergrund ist folgender:

Um Fette durch unsere Gefäße transportieren zu können, verpackt unsere Leber Cholesterin und Eiweiß in kleinere (HDL) und größere Pakete (LDL), da Fett nicht wasserlöslich ist. Während HDL als „Rohrputzer“ bezeichnet werden kann, verengt LDL eher langfristig die Gefäße. Deshalb wird der Höhe des LDL eine besondere Beachtung eingeräumt.

Eine Ernährungsumstellung, die auch auf eine Gewichtsreduktion zielt, bedeutet insgesamt die Reduktion des Fettanteils in der Nahrung.

Fettstoffwechselstörungen können auch genetisch bedingt sein, d.h. sie treten familiär gehäuft auf und erfordern fast immer die Behandlung mit Tabletten, da der Cholesterinspiegel sich durch eine alleinige Ernährungsumstellung kaum beeinflussen lässt. Unterstützend sollte die körperliche Aktivität (Sport!) zum Muskelaufbau gesteigert werden.

Schlusswort

Am gehäufteten Auftreten der genannten Veränderungen besteht heute kein Zweifel mehr. Vor allem in den Industriestaaten mit ihrem wachsenden Wohlstand, der eben leider auch mit Über- und Fehlernährung einhergeht, treten diese komplexen Probleme zu häufig auf und sind Hauptursache für die Entstehung von arteriellen Gefäßerkrankungen mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen.

Wir hoffen Ihnen mit diesen Zeilen die Zusammenhänge, die zwischen den einzelnen Veränderungen bestehen, verständlich gemacht zu haben, ebenso welchen Einfluss der Lebensstil jedes Einzelnen darauf hat.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und übernehmen Sie Selbstverantwortung, denn:

„Kümmere Dich um Deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast“

Jim Rohn

Mit den besten Grüßen,

*Frau Claudia Donath und Frau Astrid Hofmann, Diabetesberaterinnen DDG
und Ihr MED TRUST Team*

wellion®
LUNA_{duo}



- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN
(GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTION:
CHOLESTERIN-
MESSUNG



wellion®

WAVE



HINTERGRUNDBELEUCHTETES DISPLAY



WHO BLUTDRUCK KLASSIFIZIERUNG

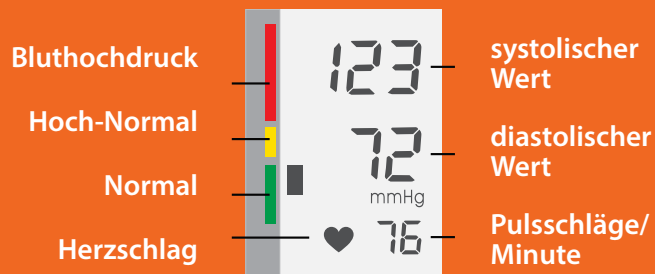


GROSSE, GUT LESBARE ZIFFERN



90 SPEICHERWERTE

WHO Klassifizierungsindikator bei beiden Geräten



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.



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*professional*

Oberarmgerät



UNIVERSELLE MANSCHETTENGROSSE



wellion® WAVE

Handgelenkgerät

Beleuchtetes Display
mit extra großen Ziffern



UNIVERSELLE MANSCHETTENGROSSE

wellion® *Club*

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

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 Servicetage**
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Journal**
GRATIS umfangreiche Informationen zum Thema Diabetes sowie zu neuen Produkten und aktuellen Trends



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

- **Wellion Homepage**
www.wellion.at www.wellion.eu/de
Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema sowie Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Download. Regelmäßige Informationen erhalten Sie durch unseren Newsletter.
- **Wellion Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch
- **Wellion Kunden Service**
Wir sind für Sie da:
ÖSTERREICH
02626/64190
Mo - Do 8⁰⁰ - 19⁰⁰
Fr 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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 Zusage der Wellion Journal sowie
der regelmäßigen Informationen über Veranstaltungen und Produkte der
MED TRUST, per E-Mail und Post erhalten darf. Ich bestätige, dass ich die Daten
MED TRUST per E-Mail und Post erhalten werde, indem ich die E-Mail-Adresse
kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an 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

Antwortsendung

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

WEL097AT-2018-10

w wellion® *Club*

ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Wunschmessgerät als
Willkommensgeschenk. Nähere Informationen zu den Geräten
finden Sie auf www.wellion.at.

CALLA^{light}

- ☐ brombeere
- ☐ grün
- ☐ silber
- ☐ weiss



CALLA^{mini}

- ☐ petrol
- ☐ schwarz



GALILEO^{GLU/KET}

- ☐ gelb
- ☐ schwarz
- ☐ weiss



CALLA^{classic}

- ☐ brombeere
- ☐ grün
- ☐ silber
- ☐ weiss



CALLA^{dialog}



LUNA^{duo}

- ☐ gelb
- ☐ pink
- ☐ schwarz
- ☐ weiss



w wellion®
Club

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

