

w wellion®

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



Apfelpertyp



wellion[®]
GALILEO



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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

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



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



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*



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.

NO
CODE

↔
123

- KEIN KODIEREN
- KLEIN UND HANDLICH
- GROSSE ZAHLEN

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®

1SHOT



**TURBO-
ENERGIESPENDER
MIT GESCHMACK**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

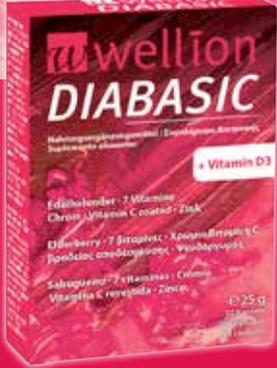
wellion® DIABASIC

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.



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

Schlusswort

Am gehäuften 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}



**GLU,
CHOL
& UA**

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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®

WAVE



HINTERGRUNDBELEUCHTETES DISPLAY



WHO BLUTDRUCK KLASSIFIZIERUNG



GROSSE, GUT LESBARE ZIFFERN



90 SPEICHERWERTE

WHO Klassifizierungsindikator
bei beiden Geräten

Bluthochdruck

Hoch-Normal

Normal

Herzschlag



systolischer
Wert

diastolischer
Wert

Pulschläge/
Minute

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*

**Blutdruckmessgerät
für den Oberarm**



**UNIVERSELLE
MANSCHETTENGROSSE**

wellion® WAVE

**Blutdruckmessgerät
für das Handgelenk**



Beleuchtetes Display
mit extra großen Ziffern



UNIVERSELLE
MANSCHEITENGRÖSSE

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

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



**GRATIS
Blutzucker-
messgerät**

**Persönliche
Beratung &
kostenloser
Service**

**Wellion
Teststreifen
zum
Mitglieder-
Preis**

**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

*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

**Diabetesausweis
Wellion Club Karte**

im praktischen Kartenformat als internationaler Diabetesausweis



**Ihre Gesundheit ist
unser Anliegen!**



**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 _____

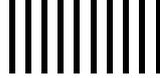
PLZ / Ort _____

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.
WEL097/AT/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

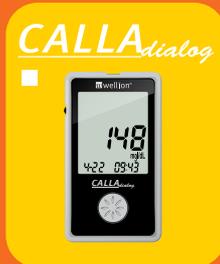
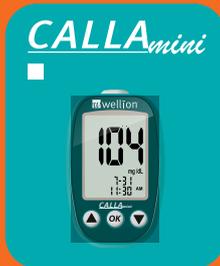
**MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
7221 Marz**

w wellion® Club

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

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set
(inkl. 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