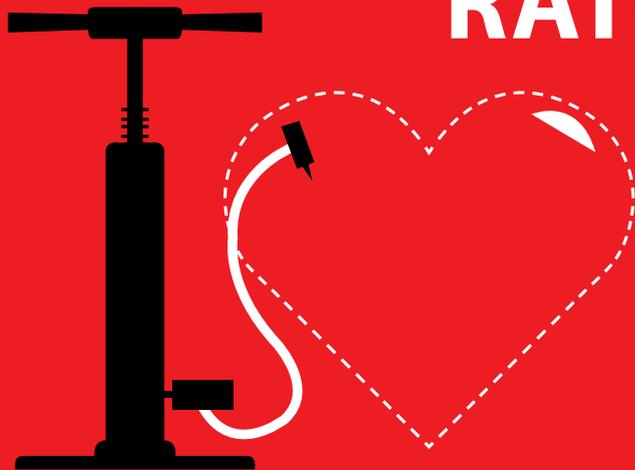


**w**wellion®

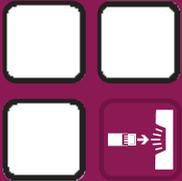
Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

# HYPERTONIE RATGEBER



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

w wellion®  
**GALILEO**



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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

*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... eine Aufgabe, die unser Herz unentwegt und ohne Wartung erbringt. Mit dieser notwendigen Leistung kann es zur Zeit keine Maschine der Welt aufnehmen.

Was passiert wenn diese Maschinerie ins Stocken gerät?

**Sind Sie einer von drei Erwachsenen weltweit, der an Bluthochdruck erkrankt ist?**

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?

Der Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, ist eine der am häufigsten auftretenden chronischen Erkrankungen. In vielen Fällen bestehen zusätzlich eine Diabeteserkrankung und eine Störung im Fettstoffwechsel.

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 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 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 so genannten 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.

Durch eine begleitende Störung im Fettstoffwechsel kommt es zu einer zusätzlichen Verengung der Blutgefäße mit einer weiteren Verschlechterung des Blutdrucks.

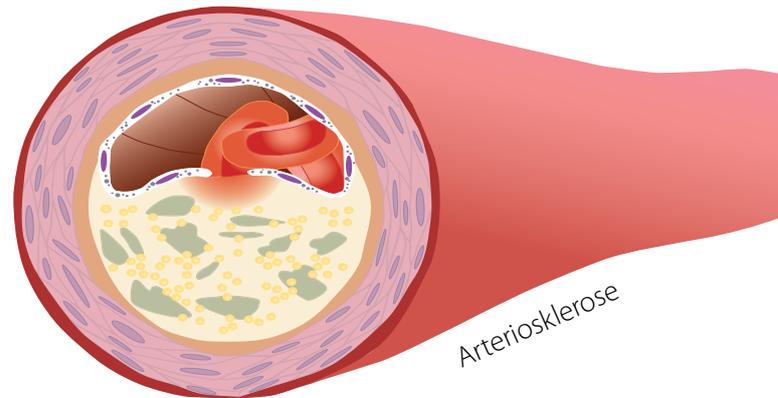


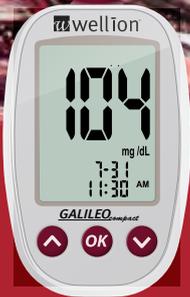
# Was macht den Bluthochdruck so gefährlich?

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

Hinzu kommen im Alter sich häufende Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Dieses Zusammenspiel kann die Blutgefäße erheblich schädigen. Komplikationen können sein:

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





NO  
CODE

↕  
123

- KEIN KODIEREN
- KLEIN UND HANDLICH
- GROSSE ZAHLEN

## 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 und sollten Ihnen eine Überlegung wert sein.



### 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 laufen, beträgt ca. 800m. Ideal wären 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, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Volkshochschulen, Krankenkassen und Physiotherapien halten heutzutage betreute und finanziell günstige Angebote vor.



## CHOLESTERIN UND SALZ – eine ungünstige Liaison

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 möglichst alternativ auf pflanzliche hochwertige Öle und Fette zurück.
- Ein maßvoller Umgang mit Fetten bei der Speisenzubereitung (Frittiertes, Buttergemüse, Fertigdressings) ist empfehlenswert.

 wellion®

*LUNA* trio



GLU,  
CHOL  
& UA

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



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

- Die Erhöhung der Ballaststoffaufnahme, bspw. 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. Es kommt daraufhin zu einer Verengung der Blutgefäße und zu einem, bis zu 20min 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 Arterien der Beine.



## 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 - als Trigger für Bluthochdruck

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**ellion®  
*Skin Care Cream*



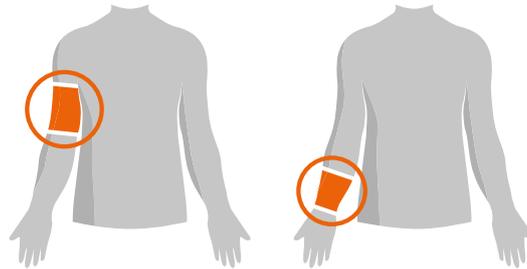
- MIT 10% UREA  
FÜR BESONDERS  
INTENSIVE PFLEGE
- SCHUTZ GEGEN  
TROCKENE HAUT



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# Die richtige Blutdruckselbstmessung

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



Für welches der beiden Sie sich auch entscheiden, lassen Sie sich fachgerecht beraten.

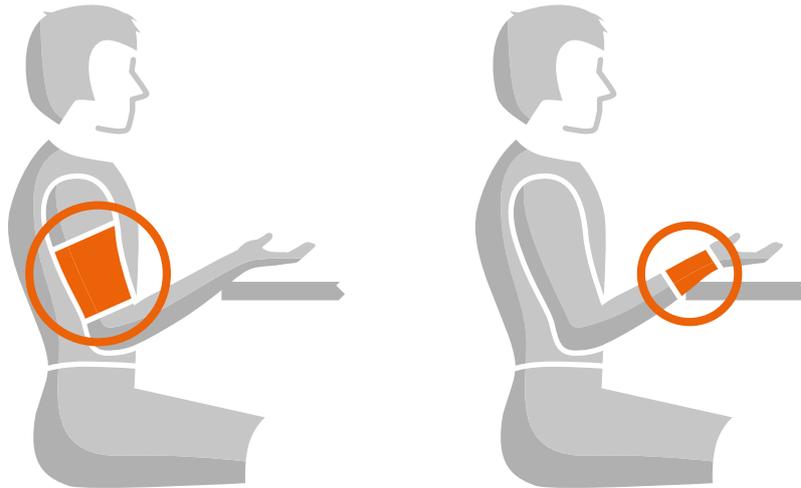
Der Blutdruck eines Patienten, der in einer Arztpraxis gemessen wird, ist häufig höher, da der sogenannte „Weißkitteleffekt“ einen nicht zu unterschätzenden Einfluss hat.

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.

Die Messung sollte immer am gleichen Arm und etwa in Herzhöhe vorgenommen werden. Enganliegende langärmlige Kleidungsstücke sollten vor der Messung abgelegt werden, da dies zu falschen Werten führen kann.





## 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.



### ACE-Hemmer

Hemmung der Freisetzung der Stresshormone



### Beta-Blocker

Verringerung der Pumpleistung des Herzens und der Herzfrequenz



### Kalzium-Antagonisten

Erweiterung und Entspannung der Blutgefäße

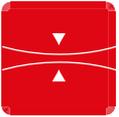


- KEIN KODIEREN
- KLEIN UND HANDLICH
- GROSSE ZAHLEN



## Diuretika

Steigerung der Harn- und damit der Salzausscheidung  
Über die Niere, Verminderung des Blutvolumens



## Angiotensinrezeptoren-Blocker und Reninhemmer

Greifen in hormonelle Regelung des Blutdrucks ein  
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 das eigenmächtige Absetzen.
- Die Einnahme 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®



**TURBO-  
ENERGIESPENDER  
MIT GESCHMACK**



 MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion® FINGER CREAM



- IDEAL FÜR DIE FINGERPFLEGE BEI DIABETIKERN
- PFLEGECREME FÜR FINGERSPITZEN

## 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



HINTERGRUNDBELEUCHTETES DISPLAY



WHO BLUTDRUCK KLASIFIZIERUNG



GROSSE, GUT LESBARE ZIFFERN



90 SPEICHERWERTE

### WHO Klassifizierungsindikator bei beiden Geräten

Bluthochdruck

Hoch-Normal

Normal

Herzschlag



systolischer Wert

diastolischer Wert

Pulschläge/Minute



## **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



UNIVERSELLE MANSCHETTENGRÖSSE



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 *professional*

**Oberarmgerät**



UNIVERSELLE MANSCHETTENGROSSE



Beleuchtetes Display  
mit extra großen Ziffern

Oberarm-Manschette  
praktisch verstaut

Messung beim  
Aufpumpen



# wellion<sup>®</sup> *Club*

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

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

## **Ihre Wellion Vorteile:**

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**

Personalisiert und im praktischen Scheckkartenformat - Kann auf Reisen als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden (in deutsch und englisch)

- **Kostenlose Batterien**

1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät

- **Kostenloses Wellion Messgerät**

Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB, Details zu allen Geräten finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

- **Wellion Diabetestagebuch / Wellion Blutzuckerpass**

Bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch oder Ihren persönlichen Wellion Blutzuckerpass



• **Wellion Informationsportal**

Aktuelles finden Sie im Internet unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

Hier finden Sie nützliche Infos zum Thema Diabetes, Informationsmaterialien und Bedienungsanleitungen zum Downloaden

• **Wellion Kundenservice**

Wir sind für Sie da:

**Mo bis Fr von 8:00 bis 17:00 Uhr**  
**Tel.: (+49) 035205 / 469 - 10**

**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

Die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für den Wellion® CLUB der MED TRUST GmbH Deutschland, unsere Datenschutzerklärung und eine Übersicht der Wellion Club Leistungen, finden Sie unter [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de).

**Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung**

**O JA, ich möchte kostenfrei Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen.**  
(Bitte Karte vollständig und leserlich in Großbuchstaben ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: \_\_\_\_\_

Wellion Geräte-Nr.: \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

e-Mail \_\_\_\_\_

Geb.Datum \_\_\_\_\_

Ich willige ein, dass die MED TRUST GmbH, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla, 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 im Rahmen der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetesausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einbindung in das Wellion Club-Netzwerk über Veranstaltungen und Produkte der MED TRUST reg. mbH für mich zu verwenden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei per E-Mail und Post widerrufen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de) oder mittels Brief an MED TRUST, Bergener Ring 17-19, D - 01458 Ottendorf-Okrilla widerrufen.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte frankieren, falls Marke zur Hand.



**MED TRUST GmbH**  
**Bergener Ring 17-19**  
**01458 Ottendorf - Okrilla**

**Tel.: (+49) 035205 / 469 - 10**  
**Fax: (+49) 035205 / 469 - 19**  
**E-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)**  
**Web: [www.medtrust.de](http://www.medtrust.de)**

WEL0595MTD-2018-02

# wellion® *Club*

## ANMELDUNG

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

Bitte wählen Sie die Maßeinheit Ihres Wunschgerätes:  mg/dl  mmol/L

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

- brombeere
- weiß



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

- silber



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

- petrol
- schwarz



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

- 



### GALILEO

- GLU/KET
- gelb



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

- gelb
- pink
- schwarz
- weiß



- GLU/CHOL
- weiß

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

- 



# wellion®



Ihre  
**ÖSTERREICHISCHE**  
Gesundheitsmarke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

DEUTSCHLAND:

MED TRUST GmbH

Bergener Ring 17-19 • D-01458 Ottendorf - Okrilla  
Tel.: (+49) 035205/ 469 10 • Fax: (+49) 035205/ 469 19

e-mail: [office@medtrust.de](mailto:office@medtrust.de)

[www.medtrust.de](http://www.medtrust.de) • [www.wellion.eu/de](http://www.wellion.eu/de)

ÖSTERREICH:

MED TRUST Handelsges.m.b.H.

Gewerbepark 10 • A-7221 Marz

Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77

e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at) • [www.wellion.at](http://www.wellion.at)