



**FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND  
GRUPPENSCHULUNG - Wien eV.**  
[www.diabetesfit.org](http://www.diabetesfit.org)

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, Dr. med. J. Pumprla  
Univ.-Prof. Dr. H. Thoma



## BLUTHOCHDRUCKSCHULUNG

### SCHWERPUNKT: BLUTDRUCKERHÖHUNG

EIN SPEZIALAUSBILDUNGSPROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT BLUTHOCHDRUCK MIT UND OHNE DIABETES; MIT BLUTDRUCKWERTEN VON ÜBER 130/80 MMHG UND/ODER MICROALBUMIN-EXKRETIONSRATE ÜBER 20UG/MIN.

Bluthochdruck betrifft 30 % der Bevölkerung. Bereits durch eine Blutdrucksenkung um 10 mmHg kann häufig ein effektiver Schutz gegen Nierenschädigung und eine Verschiebung des Herztodes wirksam erreicht werden. Die Schädigungswahrscheinlichkeit durch Diabetes ist direkt vom Blutdruck abhängig. Grundsätzlich gilt es: „*Um so tiefer, desto besser...*“ Alles das geht ohne Mitmachen des Patienten gar nicht... DAHER: Bluthochdruckschulung! Auch wenn Sie glauben, dass Ihre Blutdruckwerte noch „hoch-normal“ sind...

#### Inhalte / Drei Abende:

- Zusammenhänge zwischen Kleinstgefäßschädigung und Angiotensin
- Wie kann der Blutdruck ohne Medikamente beeinflusst/gesenkt werden?
- Medikamente für Beeinflussung des Durchblutungsdruckes ohne den Blutdruck zu senken
- Medikamente für Blutdrucksenkung. Selbstanpassung durch den Patienten
- Spezifische Verbesserung der schon vorhandenen Gefäßschäden: mit welchen Medikamenten?
- Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, By-Pass, Gefäßerweiterung und Stent: mit welchen Maßnahmen vermeidbar?
- Eiweiß im Harn? Nierenschädigung, Schädigung des Augenhintergrundes: mit welchen Maßnahmen vermeidbar?
- Plötzliche Blutdruckerhöhung, hohe diastolische Werte, möglicher Schlaganfall? Mit welchen Maßnahmen vermeidbar?
- Impotenz? Durch / mit / ohne Medikation? Welche Blutdruckmedikamente und Maßnahmen sind wann am besten geeignet?
- Theorie und Praxis, Alternativen der Medikamente. Für wen und wann angebracht?

Blutdruckselbstmessung und angemessene, aber auch einfach dargebotene Selbstanpassung der medikamentösen Therapie sind sicher für den Erfolg dieser Schulung verantwortlich. Diese drei Nachmittage sind ein absolutes "Muß" für jeden Diabetiker mit beginnenden (oder erst recht fortgeschrittenen!!) Spätschäden.

**Geschätzter Gewinn: 5-10 Lebensjahre... Geschätzter Aufwand: geringer Unkostenbeitrag...**

**Anmeldung und Auskunft:** Ordination Prof. Howorka 4060696 oder (Koordination der Lehrveranstaltung für Studenten) 40400/1993 Fr. Reischl vormittags oder 40400/3981 Fr. Prof. Dr. Howorka. Definitive Anmeldung mit Vorauszahlung.

**Blockveranstaltung:** 3 Abende (insgesamt ca. 15 Stunden), meist am Ende des Semesters (Jänner oder Juni). Genauer siehe Schulungsprogramme. Erste Vorbereitung erfolgt in der Ambulanz.

**Unkostenbeitrag:** € 70 für 3 x 4,5 Unterrichtsstunden inklusive individueller Beratung. Die Einzahlung erst während der Veranstaltung: zusätzlich 10 €

**Hinweis für Therapeuten und Studenten: Teilnahme kostenlos. Ergänzende Lehrveranstaltung an der „zweiten“ Bühne. Vorbesprechung am Kursanfang**

**Literatur:** Grüsser, Jörgens -- Mein Buch über den hohen Blutdruck. Kirchheim Verlag, Mainz

SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.: BaCa Konto 469 001 705

