



## FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, Dr. med. J. Pumprla  
E. Pernecky DGKS, E. Howorka  
[www.diabetesFIT.org](http://www.diabetesFIT.org)



Veranst/Schulungen-standard/ br-hypert WS 202526

Wien, 07.2025

Liebe Patientin!  
Lieber Patient!

Wie mit Ihnen in unserer Ambulanz vereinbart, laden wir Sie zu unserer **HYPERTONIE-SCHULUNG** ein, die an folgenden Mittwoch-Nachmittagen stattfinden wird:

● **HYPERTONIE & NIERENSCHUTZ SCHULUNG: Spezialprogramm, um Folgeschäden zu meiden.**  
**Ort: NEU! im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof Howorka**  
(Ecklokal, gegenüber AKH, Währinger Gürtel 13, Ecke Leo Slezak G, 1180 Wien/ U6 Alser Str.)  
**Zeit: 3 Mittwoch 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026 jeweils 17:00 – ca. 20:00 Uhr.**

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass Schulungen regulär in Person, aber auch zusätzlich per Zoom stattfinden. Ihre Anwesenheit vor Ort ist aber viel wirksamer! Falls Sie per Zoom teilnehmen müssen, bitte um Ihr vollständig ausgefülltes Protokoll und Einzahlungsbeleg am Tag der Veranstaltung bis 15:00 per mail an [DiabetesFIT.org@gmail.com](mailto:DiabetesFIT.org@gmail.com) zu übermitteln.

Der Kampf gegen **Übergewicht, Hyperlipidämie und Hypertonie** ist ein Kampf gegen Ihr **cardiovaskuläres Risiko**.

Bitte nehmen Sie folgendes mit:

- Ihr **eigenes Blutdruck-Messgerät** (Parallelmessung bei jeder Einheit vorgesehen),
- Ihre **Medikamente—genaue Dosierung in mg!!!—oder den Beipackzettel**,
- **Aufzeichnungen der Blutdruck-Selbstmessungen**. Wenn Sie den Blutdruck bereits selbst messen können, bitten wir Sie, Ihre Blutdruckwerte von zumindest **einer Woche vor der Schulung auf beiliegendem Dokumentationsblatt** einzutragen (samt der eingehaltener Blutdruck Therapie), damit wir dann gemeinsam Ihre Behandlungsstrategie besprechen können. Die von Ihnen selbst erhobenen Messwerte sind mit einem dickeren Stift auf das beiliegende Dokumentationsblatt einzutragen. Bitte dies nicht vergessen, wir brauchen das für die Therapieanpassung, welche ohne Ihre Dokumentation *nicht* vorgenommen werden kann.
- **Befunde von 24 Stunden-Harn (Mikroalbuminurie) und Blutfetten** (LDL-Cholesterin) von unserem letzten Arztbrief.
- Falls vorhanden, auch Ihr letztes Ergebnis von Ihrem **ABPM (24 std Blutdruckmessung) und HRV (Herzratenvariabilitätsmessung)**.

Sollten Sie den Blutdruck noch nicht messen können, so werden Sie es problemlos während der ersten Schulungseinheit lernen. Falls Sie erst überlegen, sich ein Blutdruck-Meßgerät zu kaufen, empfehlen wir Ihnen das Gerät Medicus Control von Fa. Boso, etwas billiger zu bekommen bei ÖDV für Mitglieder (Tel. 01 3323277).

Der Unkostenbeitrag für den gesamten Kurs beträgt € 80,- und ist umgehend, aber bitte bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn auf das Konto. 6 Einzahlungen sind Bedingung für das Stattfinden der Schulung.  
**SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.:**  
**Bank Austria (BLZ 12000), IBAN: AT791200000469001705 BIC: BKAUATWW**  
einzuzahlen. Bei Zoom entfallen zusätzlich 10€ pro Zoomenden an.

Falls Sie den Beitrag bereits mit Erlagschein bezahlt haben, nehmen Sie bitte den saldierten Teil zum Kurs mit. Bitte wirklich nur in Ausnahmefällen in bar bei Kursbeginn bezahlen. Auch empfehlen wir Ihnen die Lektüre des Buches: "Mein Buch über den hohen Blutdruck" von Monika Grüßer und Viktor Jörgens (Kirchheim Verlag, Mainz).

Wir freuen uns auf Sie! Mit besten Grüßen

Ao.Univ.-Prof. DDr. Kinga Howorka MMSc, MPH, MBA  
für die Forschungsgruppe „Funktionelle Rehabilitation und Gruppenschulung eV.“

Ao Univ.-Prof. DDr.med. Kinga HOWORKA, MMSc,

Medizinische Universität Wien, AKH,  
E-mail: [kinga.howorka@meduniwien.ac.at](mailto:kinga.howorka@meduniwien.ac.at)  
M +43 6604919749 nur textmessage  
Ordinationsmail: [diabetesFIT.org@gmail.com](mailto:diabetesFIT.org@gmail.com)



**Organisatorisches,**  
**Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten:**  
**Metab Competence Center**  
+43 1 406 06 96 (Montag, Di ev Frei)  
1180 Wien, Währinger Gürtel 13  
[diabetesFIT.org@gmail.com](mailto:diabetesFIT.org@gmail.com)

