

Ein unbehandelter Bluthochdruck kann zu Schlaganfall, Herzversagen, Herzinfarkt, allgemeinen Durchblutungsstörungen und Nierenversagen führen.

Eine erfolgreiche Therapie reduziert erheblich Ihr Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden. Meistens sind Medikamente zur Senkung des Bluthochdrucks nötig.

Darüber hinaus können aber auch Sie selbst Ihren Blutdruck beeinflussen und verbessern.

Für dieses Ziel entwickelte das Institut für Präventive Medizin die

Modulare Bluthochdruckschulung IPM®.

Das Besondere an dem Schulungsangebot, das in Kleingruppen durchgeführt wird, ist der modulare Aufbau. Insgesamt stehen fünf Module (Bausteine) zur Verfügung – das Gesamtprogramm besteht also aus fünf einzelnen Schulungen, von denen jede circa drei Stunden dauert.

Modul 1 ist Voraussetzung für die Teilnahme an weiteren Modulen, denn hier wird das Grundlagenwissen über Bluthochdruck, d.h. Ursachen, Folgen und die wichtigsten Möglichkeiten der Behandlung vermittelt.

Modul 2-5 können Sie individuell (mit Ihrem Arzt) so zusammenstellen, dass Sie die für Ihre Situation optimalen Informationen erhalten.

Seit langem sind die Erfolge dieser Schulungen anerkannt und wissenschaftlich bestätigt:

Die Deutsche Medizinische Wochenschrift veröffentlichte bereits in der Ausgabe 125/2000 die Ergebnisse einer Untersuchung die belegt, dass bei den Teilnehmern der Schulung die Blutdruckwerte sanken und ebenfalls im Hinblick auf Gewicht und sportliche Betätigung Verbesserungen erzielt wurden.

Die Schulung darf nur von eigens dafür ausgebildeten Ärzten und deren Praxisteam durchgeführt werden.

Für das Ärztehaus in Altingen ist der Internist Wolfram Egle der schulungsberechtigte Arzt.

Verein zur Förderung des Instituts für Präventive Medizin der Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetes mellitus e.V.

Breslauer Str. 201 Tel: 0911 / 398-5405
D-90471 Nürnberg Fax: 0911 / 398-5074

ipm@rzmail.uni-erlangen.de www.ipm-aktuell.de

Das müssen Sie wissen!

- **Bluthochdruck tut nicht weh**
- **er verursacht keine typischen Beschwerden**
- **man spürt ihn nicht**

Bleibt Bluthochdruck unbehandelt, kann er

- ✗ **Schlaganfall**
- ✗ **Herzinfarkt**
- ✗ **Gefäßschädigung**
- ✗ **Nierenschädigung**
- ✗ **Demenz**

zur Folge haben.

Darum - mindestens 1 x im Jahr Blutdruck messen!

**optimaler Blutdruckwert
120 / 80 mmHg**

**bei Selbstmessung max.
135 / 85 mmHg**

**bei Arztmessung max.
140 / 90 mmHg**

Haben Sie Bluthochdruck?

Modulare
Bluthochdruckschulung IPM®



Was können Sie selbst tun?

Was passiert, wenn Sie nichts tun?

Worauf müssen Sie achten?

Informieren Sie sich!

Wir bieten Ihnen:

Modulare Bluthochdruckschulung IPM®

Die Schulung

- besteht aus 5 Modulen (Bausteinen)
- Modul 1 ist die Grundlage für den Besuch der anderen Module
- nach Modul 1 können die Module 2 bis 5 je nach Interesse und Bedarf einzeln gebucht werden
- ein Modul dauert etwa drei Stunden
- und wird in Kleingruppen von 8 bis 12 Patienten von einer Schulungskraft bzw. vom Arzt durchgeführt
- zu jedem Modul gibt es ein spezielles Schulungs-Begleitheft

Interesse?

Über die Termine, Kosten usw. geben wir Ihnen in unserer Praxis gerne Auskunft.

Ärztehaus Altingen

Pilgerstr.2 - 72119 Ammerbuch

Tel.: 07032 - 71 3 72

Modul 1



Bluthochdruck – Ursachen, Folgen und Behandlung

- Was ist Blutdruck?
- Wann spricht man von Bluthochdruck?
- Welche Formen des Bluthochdrucks gibt es?
- Welche Gefahren birgt ein unbehandelter Bluthochdruck?

Modul 2



Bluthochdruck - selbstmessung

- Warum überhaupt Bluthochdruckselbstmessung?
- Wie ist das Prinzip der Blutdruckmessung?
- Welche Vor- und Nachteile haben die Messgeräte?
- Wie misst man wirklich exakt am Oberarm und am Handgelenk?

Modul 3



Allgemeine nicht-medikamentöse Therapie

- Kann man Bluthochdruck auch selbst bekämpfen?
- Wie wirken Reduktion von Alkohol, Kochsalz usw.
- Ist Bewegungssteigerung wirklich positiv?
- Stressbewältigung, Stressvermeidung aber wie?

Modul 4



Medikamentöse Therapie

- Ab wann ist eine medikamentöse Therapie notwendig?
- Wie senken Medikamente den Blutdruck?
- Was ist eine Kombinationstherapie?
- Sind Nebenwirkungen vermeidbar?

Modul 5



Übergewicht, Ernährung und körperliche Bewegung

- Was hat Übergewicht mit Bluthochdruck zu tun?
- Wie wirken Blitzdiäten?
- Wie berechnet man den Energieverbrauch?
- Welche Sportarten sind bei Bluthochdruck vorteilhaft?