

## Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

### 1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



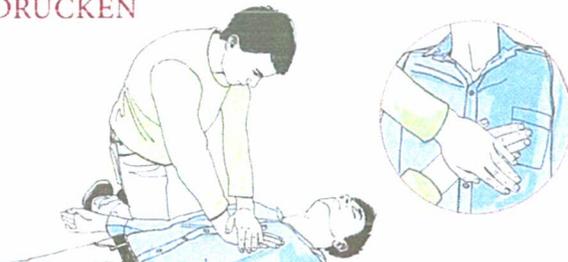
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?  
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

### 2 RUFEN (TEL. 112)

Wer ruft an?  
Was (ist passiert)?  
Wo (bin ich)?



### 3 DRÜCKEN



Kontinuierliche Herzdruckmassage: 100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5–6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

### 4 SCHOCKEN

Mindestens 2 Helfer erforderlich!



Bildnachweis: Illustrationen: Nina Schneider

## Das Reiseset!

Ein Service der Deutschen Herzstiftung

Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an koronarer Herzkrankheit (KHK), die dem Herzinfarkt vorausgeht und die häufigste Ursache der Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist. Trotz ihres geschwächten Herzens sollen Betroffene bekanntlich mobil bleiben und so ihren Herzmuskel fit halten. Und nicht nur im Urlaub sind Patienten mit Herzschwäche unterwegs – auch beruflich ist mitunter Reisetätigkeit erforderlich. Doch Hitze, Höhe und Hektik können dem Herzen dabei stark zusetzen.

Das Reiseset enthält wertvolle Tipps, Notfallausweis, Checkliste und zwei Sprachführer in einem praktischen Dokumentenmäppchen.



Bestellen Sie jetzt einfach telefonisch und **kostenlos** das Reiseset der Deutschen Herzstiftung: 069 955128-400



Deutsche Herzstiftung e. V.  
Bockenheimer Landstr. 94 – 96  
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0  
Fax: 069 955128-313



info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



**Stärke Dein Herz!**  
Herzschwäche erkennen und behandeln

Herzseminar für Patienten, Angehörige und Interessierte –  
**„Herzschwäche erkannt: Was tun?“**  
im Rahmen der Herzwochen 2024 der Deutschen Herzstiftung

**Donnerstag, 05. November 2024**  
ab 14.30 Uhr

**im herzhauS**  
Krausenstraße 40/41  
10117 Berlin

Eintritt frei!



herzhauS

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Veranstaltung im Rahmen der Herzwoche 2024,

### „Herzschwäche erkannt: Was tun?“

Die Herzwochen 2024 stehen unter der äußerst wichtigen Thematik der Herzschwäche. In Deutschland sind 4 Millionen Menschen betroffen, ca. 20 % aller Menschen sind jünger als 75 Jahre.

Unsere Vorträge werden Sie über die Ursache, die Diagnostik und die Behandlungsmöglichkeiten der chronischen Herzschwäche informieren. Ein besonderer Fokus liegt auf der Vorbeugung dieser Erkrankung.

Neben der Theorie wird es aber auch sehr praktisch. In unserem Seminar „Was tun im Notfall?“ erlernen Sie neben der Theorie vor allem die Praxis der Laienreanimation inklusive der Anwendung von automatischen Defibrillatoren, die mittlerweile in Berlin an vielen öffentlichen Orten zu finden sind.

Die Deutsche Herzstiftung und das **herzhaus-Team** werden an Infoständen für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

Während der Kaffeepause wird es ausreichend Zeit zum Austausch geben.

Wir freuen uns wie in jedem Jahr auf einen interessanten Nachmittag mit Ihnen.

Herzlichst Ihre  
Cemile Öztürk  
Chefärztin  
herzhaus-Reha Tagesklinik

und das herzhaus- Team

## Rahmenprogramm mit Kaffeepause

14:30 - 15:15 Infostände  
16:45 - 17:30

- herzhaus (ambulante Rehabilitation, Prävention und Rehasport)
- Deutsche Herzstiftung

Erstellung Ihres Risikoprofils  
Blutdruck- und Körperperfmessung

### Ab 14:30 Notfall-Seminar

Was tun im Notfall?  
jeweils 30 min lang.  
Max. 8 Teilnehmer pro Seminar  
Seminarraum

### Vorträge

- 15:00 **Begrüßung**  
J. Berkholz, Geschäftsführerin
- 15:05 - 15:50 **Was ist die chronische Herzschwäche, was sind die Anzeichen und wie wird sie diagnostiziert?**  
Fr. Öztürk, Kardiologin  
Leitende Ärztin
- 15:50 - 16:00 **Bewegte Pause**  
Hr. Büschke, Sporttherapeut
- 16:00 - 16:45 **Wie wird die chronische Herzschwäche behandelt, was kann ich mit Medikamenten und Sport erreichen?**  
Fr. Mitre, Kardiologin



herzhaus

reha@herzhausberlin.de  
www.herzhausberlin.de



Informieren + Vorbeugen +  
Forschung fördern =  
Deutsche Herzstiftung e. V.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herzkrankheiten auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und für jeden verständlichen Informationen bauen wir eine Brücke zwischen Herzpatienten, Angehörigen und Ärzten.

Werden Sie Mitglied oder unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

Abonnieren Sie kostenfrei unter:  
[www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter)

