

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

„Herz unter Stress“

Diesem Thema nähern wir uns in unserer Veranstaltung aus zwei Richtungen:

Aus medizinischer und aus psychologischer Perspektive werden die „Stressoren“ für das Herz betrachtet.

Bluthochdruck, Diabetes und hohes Cholesterin sind große Gefahren für die Herzgesundheit, verursachen aber zunächst keine Beschwerden.

Wie können die Gefahren rechtzeitig erkannt werden, was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten? Darauf wollen wir in Vorträgen und Diskussion mit Ihnen eingehen
„Stress“ ist ein häufig und zumeist negativ gebrauchter Begriff unserer Zeit.

In unserer Menschheitsgeschichte ist Stress jedoch etwas Notwendiges, um Überleben zu können. Der Körper hat ein Stressprogramm entwickelt, um in lebensgefährlichen Situationen entsprechend reagieren zu können, welches immer noch wirkt, den Gegebenheiten unserer Wirklichkeit aber nicht mehr entspricht. Wie also können wir in diesen Fall agieren?

Wir möchten in der Herzwoche mehr dazu berichten, wie die Risiken reduziert und der Umgang mit Stress verbessert werden können und freuen uns darauf, mit Ihnen zu diesen Themen ins Gespräch zu kommen.

Im Namen des herzhaus-Teams lade ich Sie herzlich zu unserer Veranstaltung ein.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre  Dr. B. Humann
Chefarztin
herzhaus – Reha Tagesklinik

14:30

Ärztliche Beratung

Erstellung ihres Risikoprofils

Blutdruck- und Körperfettmessung durch Mitarbeiter der BKK VBU

Infostände:

- herzhaus (ambulante Rehabilitation und Rehasport)
- Deutsche Herzstiftung, BKK VBU

Programm

15:00

Begrüßung

J. Berkholz, Verwaltungsleitung

Beginn der Vorträge

15:05 - 15:35

Warum sind Bluthochdruck, Diabetes und ein hohes Cholesterin so gefährlich?

Dr. J. Mulzer - Internistin

15:35 - 15:40

Bewegte Pause

Frau J. Fehmer -
Leitende Sporttherapeutin

Kaffeepause mit Imbiss

16:10 - 16:40

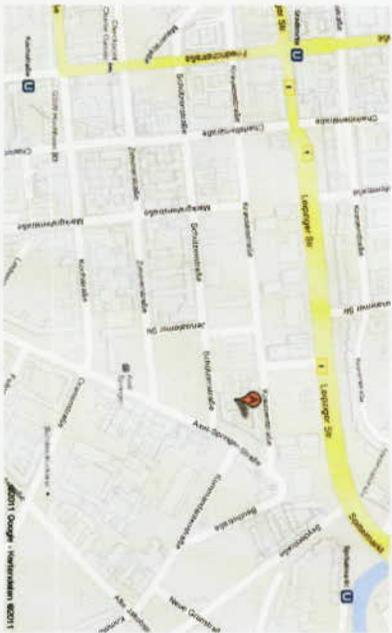
Wie wirkt Stress auf die Gesundheit

K. Scheer – Psychologin

16:45 - 17:15

Ihrem Herzen zu Liebe – Nichtmedikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

Dr. B. Humann – Kardiologin



Wir sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen.

- U2 Spittelmarkt
- U6 Stadtnitte, Ausgang Krausenstrasse
- Bus M29, M48, 248, 265 und 147



Newsletter der Deutschen Herzstiftung

regelmäßige Experten-Tipps für die Herzgesundheit

Jetzt kostenfrei abonnieren

- informiert über Aktuelles aus der Herzmedizin
- bietet Rezepte aus der Mittelmeerküche
- beantwortet Fragen von Herzpatienten
- hilft mit praktischen Ratschlägen im Alltag weiter

Einfach anmelden unter

www.herzstiftung.de/Newsletter



herzhaus

reha@herzhausberlin.de
www.herzhausberlin.de

Blutdrucktherapie mit Blutdruck-Pass verbessern



Je besser der Blutdruck eingestellt ist, desto geringer ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Mit dem Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung können Sie Ihre Blutdruckwerte über einen längeren Zeitraum genau erfassen und so zum Therapieerfolg beitragen.

Der Blutdruck-Pass ist **kostenlos** erhältlich. Einfach **telefonisch** bei der Deutschen Herzstiftung **bestellen**:

☎ **069 955128-400**

oder per E-Mail: bestellung@herzstiftung.de

Bitte Stichwort: "Blutdruck-Pass Herzwochen" angeben.

Selbstmessungen gehören bei einem hohen Blutdruck zu den wichtigsten Maßnahmen, um eine möglichst gute Blutdruckeinstellung zu erreichen.

Allerdings ist es nicht nur wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren, wichtig ist es auch, die ermittelten Werte sorgfältig zu protokollieren, wie dies mit dem Blutdruck-Pass der Deutschen Herzstiftung auf einfache Weise möglich ist. Für den behandelnden Arzt können diese Angaben sehr aufschlussreich sein. Der Blutdruck-Pass ist kostenlos erhältlich.

Die Deutsche Herzstiftung e.V.

- Brücke zwischen Arzt und Patient
- größte Patientenorganisation im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- erster Ansprechpartner für Fragen zur Herzgesundheit
- kompetent und unabhängig

Unsere wichtigsten Aufgaben

- Rat und Information für Herzranke
- Aufklärung über Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Förderung der patientennahen Herzforschung
- Rat und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
- Präventionsprojekte in Schulen
- Unterstützung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

Ihre Vorteile als Mitglied

- Die Zeitschrift *HERZ HEUTE*: 4-mal im Jahr mit aktuellen und allgemeinverständlichen Informationen
- telefonische und schriftliche Herzsprechstunde
- Herz-Seminare und Vorträge mit Herzexperten
- Experten-Ratgeber zu den wichtigsten Herzerkrankungen – umfangreich und kostenfrei
- Informationsservice im Internet – www.herzstiftung.de mit persönlichem Zugangsbereich

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 36,- im Jahr (Mindestbeitrag).

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



Deutsche
Herzstiftung



herzhaus



BKK-VBU



Deutsche
Herzstiftung

Herz unter Stress

Herzseminar für Patienten,
Angehörige und Interessierte
im Rahmen der Herzwochen 2016
der Deutschen Herzstiftung

Dienstag, 22. November 2016
14.30 - 18.00 Uhr

im herzhaus
Krausenstraße 40/41
10117 Berlin

Eintritt frei!