

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



Mainzer Herzseminar 2024

Stärke Dein Herz!

Herzschwäche erkennen und behandeln

Dienstag,

19. November 2024, 18 Uhr

Haus der Jugend – Großer Saal
Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz - Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit, des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin und der Cardiopraxis Mainz im Rahmen der Herzwochen 2024 der Deutschen Herzstiftung



Landeshauptstadt
Mainz



Einladung

Liebe Mainzer Bürgerinnen und Bürger,

die deutsche Herzstiftung stellt in diesem Jahr die Erkennung und Behandlung von Herzschwäche in den Mittelpunkt der „Herzwochen 2024“.

Die Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikweisungen im Jahr zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unbemerkt und schleichend. Die ersten Symptome sind unspezifisch: Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene sind schneller erschöpft, spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schieben Betroffene diese Beschwerden auf vorübergehende Erschöpfung oder Alterserscheinungen. Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu.

Wird eine Herzschwäche jedoch noch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Gemeinsam wollen wir umfassend über diese Erkrankung informieren. Unser Ziel ist, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr wieder ein Mainzer Herzseminar veranstalten und ausgewiesene Herzspezialisten als Referenten gewinnen konnten. In ihren Beiträgen geht es um die Einordnung der frühen Anzeichen und die Diagnostik von Herzschwäche, die ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten sowie Maßnahmen der Vorbeugung. Die Fachärzte gehen auch gerne auf Ihre Fragen ein.

Zu dieser Veranstaltung laden wir alle ein, die über ihre Herzgesundheit mehr wissen und etwas dafür tun wollen.

Dr. Eckart Lensch

Dezernent für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit

Programm

**Dienstag, 19. November 2024,
Haus der Jugend, Großer Saal**

Einlass ab 17.30 Uhr

18.00 Uhr **Begrüßung**

Dr. Eckart Lensch
Dezernent für Soziales, Kinder, Jugend,
Schule und Gesundheit

18.15 Uhr **Vorträge mit anschließender Diskussion**

Wie kann man Herzschwäche erkennen?

Wie wird die Diagnose gestellt?

Was sind die Ursachen?

Dr. med. Alexander Hauber,
Cardiopraxis Mainz

Wie kann man Herzschwäche ambulant behandeln?

Dr. Guido Mentz
Cardiopraxis Mainz

Wer muss im Krankenhaus behandelt werden?

Welche modernen Methoden gibt es?

Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Philipp Lurz
*Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin
Mainz*

Eine gemeinsame Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz - Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit, des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin und der Cardiopraxis Mainz im Rahmen der Herzwochen 2024 der Deutschen Herzstiftung.

Veranstaltungsort:

Das Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, erreichen Sie mit den Buslinien 28, 62, 64, 65, 66, 68, 78, 79, 93 (Haltestelle Schusterstraße) oder den Buslinien 6, 28, 62, 64, 65, 68, 78, 79, 93 (Haltestelle Bauhofstraße).

Parkplätze stehen nur im öffentlichen Straßenraum oder in umliegenden Parkhäusern zur Verfügung.

Das Haus der Jugend ist barrierefrei.

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



Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

Abonnieren Sie kostenfrei unter:

www.herzstiftung.de/newsletter

