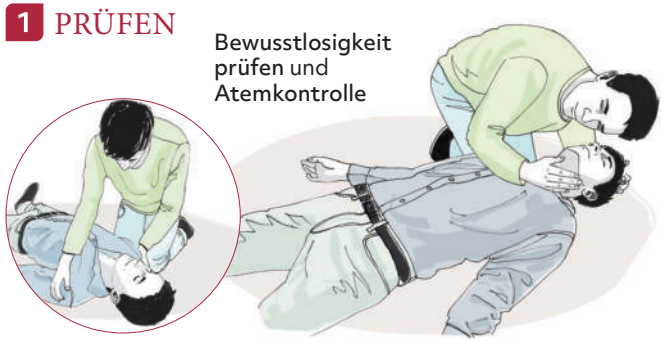
Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

1 PRÜFEN

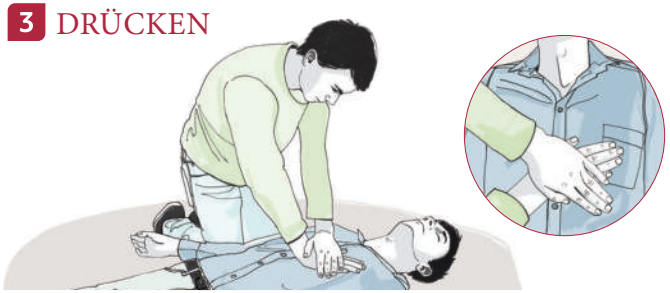


Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbewegung)

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

Hilfreiche Broschüren & Ratgeber

Informieren Sie sich über die Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bestellen Sie kostenlos die Expertenschriften der Deutschen Herzstiftung e. V.

- fundiert und unabhängig
- auf dem neuesten Stand der Medizin

Einfach unter Telefon **069 955128-400,** per E-Mail **bestellung@herzstiftung.de** oder unter **www.herzstiftung.de/bestellung anfordern.**

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

www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

Gesunde Gefäße – gesundes HERZ
Den **Herzinfarkt** vermeiden

Mainzer Herzseminar 2025

Gesunde Gefäße – gesundes Herz!

Den Herzinfarkt vermeiden

Dienstag,
25. November 2025, 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 2025 der Deutschen Herzstiftung

Landeshauptstadt **Mainz**

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

Einladung

Liebe Mainzer Bürgerinnen und Bürger,

die deutsche Herzstiftung stellt in diesem Jahr die Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von koronarer Herzkrankheit (KHK) und des Herzinfarktes in den Mittelpunkt der „Herzwochen 2025“.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland. Nach den Zahlen des aktuellen Deutschen Herzberichts sind Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Leider wird das hohe Schadenpotenzial der KHK häufig nicht oder zu spät ernst genommen – oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist.

Viele Betroffene denken zudem nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Es fehlt häufig an dem Bewusstsein, dass eine KHK eine chronische Herzerkrankung ist und dass sie deshalb ihren Lebensstil ändern sowie dauerhaft ihre Medikamente einnehmen müssen.

Gemeinsam wollen wir umfassend über diese Erkrankungen informieren. Unser Ziel ist daher, möglichst viele Menschen für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

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 darum, wer gefährdet ist, worin die Vorbeugung und die Behandlung von KHK und Herzinfarkt besteht. 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.

Jana Schmöller
Dezernentin für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit

Programm

Dienstag, 25. November 2025,
Haus der Jugend, Großer Saal

Einlass ab 17.30 Uhr

18.00 Uhr **Begrüßung**

Markus Hombach
Amt für soziale Leistungen,
Stabsstelle Gesundheitsförderung

18.15 Uhr **Vorträge mit anschließender Diskussion**

Risiko: Bin ich in Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden?
Dr. med. Alexander Hauber,
Cardiopraxis Mainz

Prävention: Wie kann ich vermeiden, einen Herzinfarkt zu bekommen?
Dr. Guido Mentz
Cardiopraxis Mainz

Therapie: Wie behandelt man Herzinfarkte 2025?
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 2025 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.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und 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

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

Abonnieren Sie kostenlos unter:
www.herzstiftung.de/newsletter