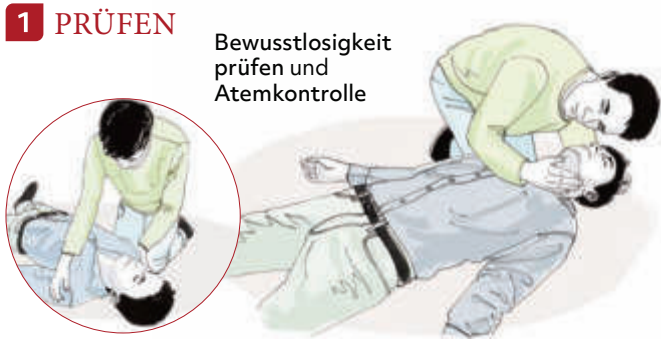
# Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

## 1 PRÜFEN



**Bewusstlosigkeit prüfen** und **Atemkontrolle**

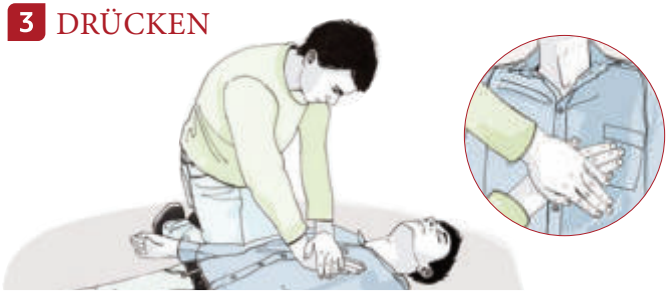
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbewegung)

## 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




**Diese und weitere Infomaterialien** einfach unter Telefon **069 955128-400,** per E-Mail **bestellung@herzstiftung.de** oder unter **herzstiftung.de/bestellung** anfordern.

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

**www.herzstiftung.de**

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

# HERZ AUS DEM TAKT VORHOFFLIMMERN

# 30. Mainzer Herzseminar 2026

## Herz aus dem Takt
### Vorhofflimmern erkennen und behandeln

**Dienstag,**
**24. November 2026, 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 und Gesundheit, des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin und der Cardiopraxis Mainz im Rahmen der Herzwochen 2026 der Deutschen Herzstiftung

Landeshauptstadt **Mainz**

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

## Einladung

Liebe Mainzer Bürgerinnen und Bürger,

unser Herz schlägt meist ganz selbstverständlich – bis es aus dem Takt gerät. Im Rahmen der „Herzwochen 2026“ der Deutschen Herzstiftung widmet sich das Mainzer Herzseminar deshalb einem wichtigen Thema: dem Vorhofflimmern.

Vorhofflimmern gehört zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen und ist längst eine Volkskrankheit. Bleibt es unerkannt oder unbehandelt, kann es schwerwiegende Folgen haben. Besonders gefährlich ist das erhöhte Schlaganfallrisiko: Mindestens jeder fünfte ischämische Schlaganfall in Deutschland steht mit Vorhofflimmern in Verbindung.

Doch wie lässt sich Vorhofflimmern erkennen? Welche Untersuchungen schaffen Klarheit? Was können wir selbst tun, um unser Herz zu schützen? Und welche neuen Behandlungsmöglichkeiten bietet die moderne Medizin? Das Mainzer Herzseminar gibt Antworten auf diese und weitere Fragen und informiert über aktuelle Entwicklungen in der medikamentösen und interventionellen Therapie.

Ich freue mich, dass wir auch in diesem Jahr ausgewiesene Herzspezialisten als Referenten gewinnen konnten. Sie erläutern, wie Vorhofflimmern entsteht, welche Folgen es haben kann, welche Therapien zur Verfügung stehen und wie sich das persönliche Risiko verringern lässt. Selbstverständlich nehmen sie sich auch Zeit für Ihre Fragen.

Denn wer sein Herz besser versteht, kann viel für seine Gesundheit tun. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, sich beim Mainzer Herzseminar aus erster Hand zu informieren, mit unseren Experten ins Gespräch zu kommen sowie neue Impulse für die eigene Herzgesundheit mitzunehmen.

Ich freue mich darauf, Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Landeshauptstadt Mainz
Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend und Gesundheit

Jana Schmöller
Beigeordnete

## Programm

**Dienstag, 24. November 2026,**
**Haus der Jugend, Großer Saal**

Einlass ab 17.30 Uhr

18.00 Uhr **Begrüßung**

Jana Schmöller, Beigeordnete
Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend und Gesundheit

18.15 Uhr **Vorträge mit anschließender Diskussion**

**Wissen: Was ist Vorhofflimmern und wie kann man es erkennen?**

Dr. med. Alexander Hauber,
*Cardiopraxis Mainz und Ingelheim*

**Prävention: Den Schlaganfall vermeiden**
**Behandlung von Vorhofflimmern mit Medikamenten**

Dr. med. Guido Mentz
*Cardiopraxis Mainz und Ingelheim*

**Schutz für das Herz: Therapie von Vorhofflimmern mit modernen interventionellen Methoden**

Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Rostock
*Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz*

Eine gemeinsame Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz - Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend und Gesundheit, des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin und der Cardiopraxis Mainz im Rahmen der Herzwochen 2026 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:
herzstiftung.de/newsletter