

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

Grut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



Stärke Dein Herz!
Herzschwäche erkennen
und behandeln

BURGEN
LANDKREIS

HERZWOCHE Gesundheitsamt des Burgenlandkreises

Veranstaltungsprogramm
vom 18. bis zum 22.11.2024

Wie kann man
Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?
In dieser Aktionswoche dreht sich alles um ein
gesundes Herz.



STADT
BIBLIOTHEK
NAUMBURG



vhs
Volkshochschule
Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Herrmann“



Grut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



Messaktion

(Blutdruck, Puls, Größe- und Gewichtsbestimmung/ BMI)

Dienstag, den 19.11.2024

Donnerstag, den 21.11.2024

Zeit: 08:30 - 11:30 Uhr & 13:00 - 15:00 Uhr

- Ort: Landratsamt Burgenlandkreis, Schönburger Str. 41
06618 Naumburg (Saale)
Haus II; Raum: 2.030

kostenfrei, ohne Voranmeldung

Schnupperkurs bei der Herzsportgruppe Burgenland Gesundheitssport e.V.

Dienstag, 19.11.2024; Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

- Ort: Turnhalle Auenblick
Am Auenblick 45
06618 Naumburg (Saale)
- Kursleitung: Frau Mielke

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl,

Voranmeldung bis zum 13.11.2024*

Vortrag zum Thema

„Stärke dein Herz!“

Herzschwäche erkennen und behandeln“

Dienstag, 19.11.2024; Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr

- Ort: Stadtbibliothek Naumburg
Salzstraße 35
06618 Naumburg (Saale)
- Referent: Herr Dr. med. Burcin Özüyaman,
Chefarzt, Asklepios Klinikum Weißenfels,
Klinik für Kardiologie

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl,

Voranmeldung bis zum 13.11.2024*



Kochworkshop - „Herzgesunde Ernährung“

Mittwoch, 20.11.2024; Zeit: 17:00 - 19:30 Uhr

- Ort: Volkshochschule Naumburg
Seminarstraße 1
06618 Naumburg (Saale)
- Kursleitung: Frau Gehauf, Frau Gräbner

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl,

Voranmeldung bis zum 13.11.2024*

„Entspannung mit Klangschalen“

Gönnen Sie sich einen entspannten Abend für Körper, Geist und Seele.

Donnerstag, 21.11.2024; Zeit: 17:30 - 18:15 Uhr

- Ort: Volkshochschule Naumburg
Seminarstraße 1
06618 Naumburg (Saale)
- Kursleitung: Frau Wölbeling

Bitte lockere, bequeme Kleidung, Matte, Socken und eine Decke mitbringen.

Kursnummer: 24HN3016H

Kosten: 5,75 €

Anmeldung unter: 03445/703125 oder

info@vhs-burgenlandkreis.de

Yoga-Schnupperkurs

Donnerstag, 21.11.2024; Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

- Ort: Life Gesundheitszentrum Naumburg GmbH
Rosa-Luxemburg-Straße 24
06618 Naumburg (Saale)
- Kursleitung: Frau Bayer

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl,

Voranmeldung bis zum 13.11.2024*

Telefonstunde

Informationen und Tipps für eine herzgesunde Lebensweise

Freitag, 22.11.2024; Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr

- Am Telefon: Frau Oswald
(Ärztin im Gesundheitsamt)
unter 03445/73 1748

Es gelten die üblichen deutschlandweiten Telefontarife

* Die Voranmeldungen erfolgen bitte bis 13.11.2024, telefonisch unter 03445/73 1748 bzw. -1797 oder per E-Mail an gesundheitsfoerderung.praevention@blk.de.

Die Aktionen des Veranstaltungsprogrammes sind **barrierefrei**.

Bei weiteren Rückfragen können Sie sich unter 03445/73 1748 bzw. -1797 melden oder per E-Mail an gesundheitsfoerderung.praevention@blk.de wenden.

**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

