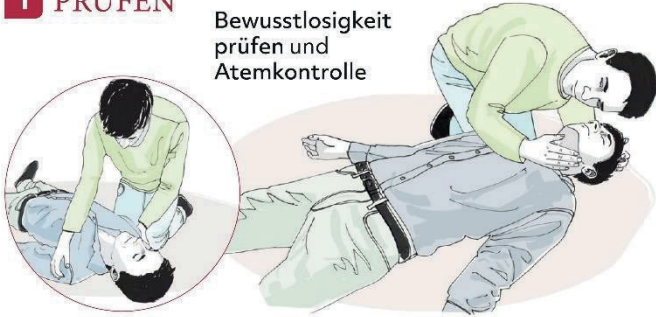


# Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

## 1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



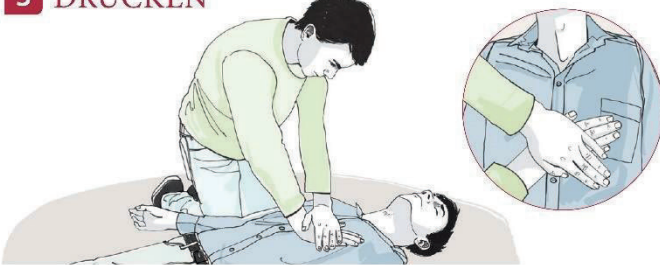
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?  
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

## 2 RUFEN (TEL. 112)

Wer ruft an?  
Was ist passiert?  
Wo (bin ich)?



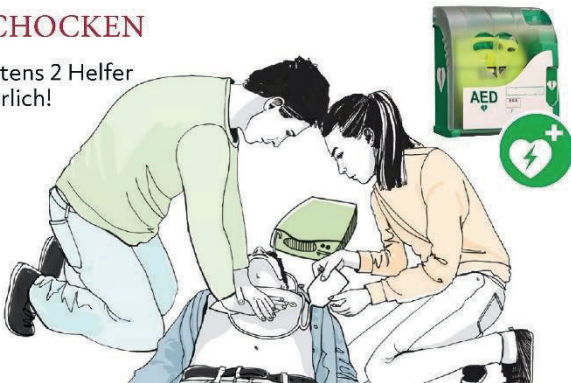
## 3 DRÜCKEN



Kontinuierliche Herzdruckmassage: 100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5-6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

## 4 SCHOCKEN

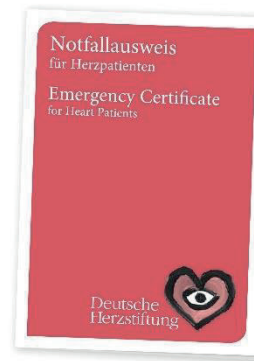
Mindestens 2 Helfer erforderlich!



## Notfallausweis – der Lebensretter im Geldbeutel Ein Service der Deutschen Herzstiftung

Bei Herznotfällen zählt jede Minute. Hat der Notarzt sofort alle Daten zur Herz-erkrankung und der Medikamenteneinnahme des Patienten vor sich, lässt sich eine deutlich bessere Notfallbehandlung erreichen und viele Komplikationen bis hin zum Tod können vermieden werden.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Herzpatienten, diesen Notfallausweis, der den aktuellen Anforderungen von Kliniken und Praxen entspricht, immer mitzuführen. Idealerweise im Geldbeutel, denn bei Notfällen schauen Notärzte zuerst hier nach einem medizinischen Dokument.



Bildnachweis: Illustrationen Nina Schneider

Bestellen Sie jetzt einfach telefonisch und **kostenlos** den Notfallausweis der Deutschen Herzstiftung: **069 955128-400**



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

Telefon 069 955128-0  
Fax 069 955128-313

info@herzstiftung.de  
www.herzstiftung.de



Stärke Dein Herz!  
Herzschwäche erkennen  
und behandeln

Stärke Dein Herz!  
Herzschwäche erkennen und  
behandeln

Herzseminar für Interessierte  
im Rahmen der Herzwochen  
der Deutschen Herzstiftung

**Mittwoch, 13.11.2024**  
17.30 – 19:30 Uhr

**Herzpark Mönchengladbach**  
Louise-Gueury-Str. 400  
Schulungsraum C203  
41169 Mönchengladbach

Leitung:  
Doctor - Medic Alexandru Spirin  
Oberarzt, Herzpark Mönchengladbach

**Eintritt frei!**

Herzpark  
Mönchengladbach



Grut fürs Herz.  
Deutsche  
Herzstiftung



# Stärke Dein Herz!

## Herzschwäche erkennen und behandeln

unter dem Motto „**Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln**“ steht die Herzinsuffizienz im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Die Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen 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. Zugleich ist sie mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden. Wird eine Herzschwäche jedoch noch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten. Gemeinsam mit Ihnen 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. Dieses Ziel wollen wir zusammen mit Ihnen in den Herzwochen 2024 erreichen. **Deshalb unsere Bitte: Machen Sie mit bei Deutschlands größter Herz Aufklärungskampagne!**

Vielen Dank.

## Themen und Referenten:

### - Begrüßung (17:30 Uhr)

Jörg Brackonnier  
Klinikleitung, Herzpark Mönchengladbach

### - Einleitung

Dr. medic. Alexandru Spirin

### - Herzgesund durch mediterrane Ernährung

Prävention und Stärkung für ein gesundes Herz  
N. Heß  
Ernährungstherapeutin,  
Herzpark Mönchengladbach

### - Pause (18:30 Uhr)

### - Depressivität

Symptome bei Herzschwäche  
C. Heimbach  
Psychologin, Herzpark Mönchengladbach

### - Sport bei Herzschwäche:

Schwaches Herz, welcher Sport ist gut  
M. Lang  
Sporttherapeut, Herzpark Mönchengladbach

### - Abschlussdiskussion (19:15 Uhr)

*Am Ende der Vortragsreihe haben Sie Gelegenheit, Fragen an die Referent\*Innen zu stellen.*

## Information und Anmeldung:

Herzpark Mönchengladbach  
M. Bönnen, Assistentin der Klinikleitung  
Telefon: 02161/552-2420  
[info@herzpark-mg.de](mailto:info@herzpark-mg.de), [www.herzpark-mg.de](http://www.herzpark-mg.de)

**Um Anmeldung wird bis zum 10.11.2024 gebeten (per E-Mail oder telefonisch)**