

# Stärke Dein Herz!

## Herzschwäche erkennen und behandeln

Herzwochen 2024 in Gifhorn

**Montag, 04.11.24** Herz-Selbsthilfegruppe-Monatstreffen 9-11 Uhr St. Altfrid

**Dienstag 05.11.24** von 17.30-18.30 Uhr Vortrag von Prof. Niehaus im Helios-Klinikum Campus 6

**Mittwoch, 13.11.2024** von 18.00 bis 20.00 Uhr St. Altfrid - Gemeinde

**Fragestunde mit dem Kardiologen Dr. Thomas Eisen** *exklusiv für Herz-Selbsthilfegruppe*

**Montag 18.11.24** von 9-11 Uhr Herz-Selbsthilfe- St. Altfrid Jungk-Roepke Entspannung Kurs 3

**Dienstag 19.11. 2024** von 10-14 Uhr **Ernährungsberatung** *exklusiv für Mitglieder der Herz-Selbsthilfegruppe*

„Gesunde Ernährung für Herzpatienten“ Theorie und Praxis

KVHS Gifhorn Freiherr-vom-Stein-Straße 24

**Mittwoch 20.11.2024** von 17.00 bis 19.00 Uhr

Vortrag der Gifhorner Kardiologen Dr. Thomas Eisen und Johannes Nagel

**DRK-Forum 38 518 Gifhorn Braunschweiger Straße 97**

**Mittwoch 27.11.2024** 18.30 bis 20.00 Uhr **Hankensbüttel Gymnasium**

Vortrag des Gifhorner Kardiologen Dr. Andreas Libner

**DRK-Erste-Hilfe-Fresh-up-Kurse für Herzpatienten und ihre Partner**

beim **DRK- Forum 38 518 Gifhorn Braunschweiger Straße 97**

**Teilnehmer-Gebühr 20,-€ Anmeldung: 0 53 71 - 804 -480 oder -481**

**Montag 25.11.24 8.30-14.00 Uhr Isabel Leopold** *exklusiv für Herz-Selbsthilfegruppe*

**Dienstag 26.11.24 8.30-14.00 Uhr Isabel Leopold**

**Donnerstag 28.11.24 8.30-14.00 Uhr Nicole Jahn**

**Donnerstag 28.11. 24 8.30-14.00 Uhr Norbert Huke**

in 29 378 Wittingen Hindenburgwall 23 DRK-Zentrum

*Dietmar Wagner*

Dietmar Wagner Beauftragter der Deutschen Herzstiftung Leiter der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

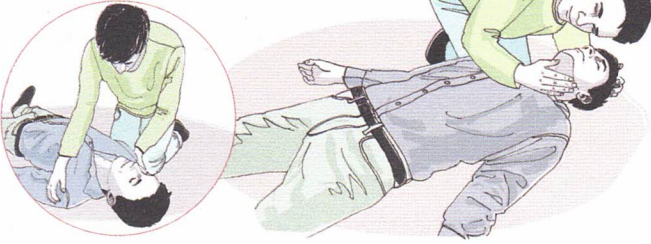
Deutsche Herzstiftung



*Gut fürs Herz*

# Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

## 1 PRÜFEN Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



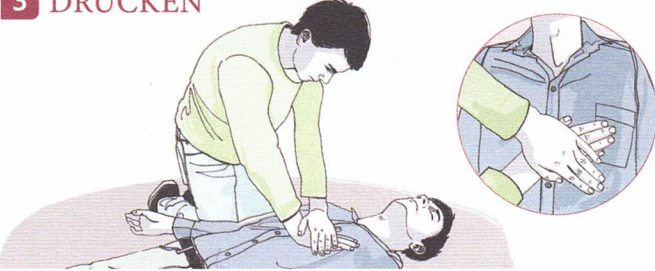
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?  
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbeugung)

## 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!



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

## Newsletter der Deutschen Herzstiftung

regelmäßige Experten-Tipps  
für Ihre Herzgesundheit



- ♥ informiert über Aktuelles aus der Herzmedizin
- ♥ bietet Rezepte aus der Mittelmeerküche
- ♥ beantwortet Fragen von Herzpatienten
- ♥ hilft mit praktischen Ratschlägen für den Alltag

Jetzt kostenfrei abonnieren. Einfach anmelden  
unter [www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter)

## 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 Dokumentenmappen.



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



Gut fürs Herz.

Deutsche  
Herzstiftung

