

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!



Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V.

Das Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V. ist ein Netzwerk aus kardiologischen Kliniken, kardiologischen und hausärztlichen Schwerpunktpraxen, dem Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf, Einrichtungen zur Rehabilitation, Vertretern der Kostenträger des Gesundheitswesens und Patientenorganisationen, insbesondere der Deutschen Herzstiftung. Übergreifendes Ziel ist eine Optimierung der Versorgung von Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen.

Bildnachweis: Titel: Adobe Stock © vegefox.com; Illustration: Nina Schneider

Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

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



Mach' Deinem Herzen Beine!

Herzgesund durch körperliche Aktivität und Sport

Eintritt frei!

DÜSSELDORFER HERZAKTIONSTAG 2023
des Düsseldorfer Kompetenznetzes Herz e. V. in
Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung e. V.

Samstag,
21. Oktober 2023
10.00 bis 14.45 Uhr

Haus der Universität
Schadowplatz 14
40212 Düsseldorf

Deutsche Herzstiftung e. V.

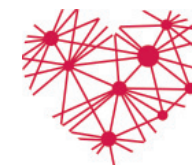
Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de



Grut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



Düsseldorfer
Kompetenznetz Herz e. V.

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Grut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patienten, Angehörige und Interessierte,**

zu unserem Herzaktionstag „**Herzgesund durch körperliche Aktivität und Sport**“ laden wir Sie herzlich ein.

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport haben eine Vielzahl von Vorteilen für die Gesundheit. Sport trägt unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft zu Fitness, Kraft und Ausdauer, Wohlbefinden und Lebensqualität bei. Sport kann daher als „Wunderpille“ bezeichnet werden.

Viele Menschen wissen jedoch nicht, ob sie im Alter, bei Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch Sport treiben können oder welches Training mit welcher Intensität möglich ist.

In dieser Veranstaltung informieren wir über herz- und gesundheitswirksamen Sport, über das Mindestmaß an Bewegung, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen, und über die Frage nach den Grenzen des Sports. Oft kennen Freizeitsportler oder ambitionierte Leistungssportler ihre Trainings- und Leistungsgrenzen nicht.

Hier setzt die Sportkardiologie an und untersucht, inwieweit Sport akute und chronische Auswirkungen auf das individuelle Herz-Kreislauf-System hat und inwieweit das gesunde oder kranke Herz-Kreislauf-System trainiert werden kann. Diese und weitere Themen rund um Bewegung und Sport werden am Herzaktionstag in Kurzvorträgen vorgestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V.

Moderation / Organisation:

Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V.

Dr. Markus Wies

Prof. Dr. Rolf Michael Klein

- 10.00 Uhr Grußworte**
„Gesunde Stadt Düsseldorf“
Josef Hinkel
Bürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf
Deutsche Herzstiftung e. V.
Ursula Kirchhof
Ehrenamtliche Beauftragte der
Deutschen Herzstiftung e. V.
Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V.
Dr. Markus Wies
Vorsitzender Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e. V.
Prof. Dr. Rolf Michael Klein
Augusta Krankenhaus Düsseldorf
- 10.20 Uhr Verjüngt mit Sport**
PD Dr. Amin Polzin
Universitätsklinikum Düsseldorf
- 10.40 Uhr Diagnostik vor Breitensport**
Prof. Dr. Thorsten Dill
Sana Krankenhaus Düsseldorf-Benrath
- 11.00 Uhr Das Sportlerherz**
Prof. Dr. Christian Meyer
Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf
- 11.20 Uhr Mit Trainingsplan zum Sport**
Dr. Anamaria Wolf-Pütz
Augusta Krankenhaus Düsseldorf
- 11.40 Uhr Herzkrank, was darf ich?**
Prof. Dr. Ernst Günter Vester
Kardiologie – Medical Center Düsseldorf
- 12.00 Uhr Pause – Besuch der Infostände**
- 12.30 Uhr Sport nach Herzoperation**
Prof. Dr. Artur Lichtenberg
Universitätsklinikum Düsseldorf
- 12.50 Uhr Der Notfall beim Sport**
Dr. Barbara Bellmann
Median AGZ Düsseldorf

- 13.10 Uhr Herzerkrankung und Sexualität**
Dr. Christof Wald
Schön Klinik Düsseldorf-Heerdt
- 13.30 Uhr Ernährung und Sport
(von Protein bis Vitamin), Doping**
Dr. Michael Berr
Cardio Centrum Düsseldorf
- 13.50 Uhr Sport und Diabetes**
Prof. Dr. Stephan Martin
WDGZ VKK Düsseldorf
- 14.10 Uhr Abschlussdiskussion,
Zusammenfassung und
Verabschiedung**
Dr. Markus Wies
Prof. Dr. Rolf Michael Klein
- 14.45 Uhr Ende der Veranstaltung**
Diskussion auch nach den Vorträgen möglich

Zu jeder vollen Stunde im Seminarraum:

**Herzstillstand – aktiv werden!
Die Herz-Lungen-Wiederbelebung**
Dr. Tim Potempa
Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf

Rahmenprogramm:

- ♥ **Übung der Herz-Lungen-Wiederbelebung
und Verwendung eines Defis**
Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- ♥ **Besichtigung eines Rettungswagens**
- ♥ **Blutdruckmessung**
- ♥ **Mini-EKG**
- ♥ **Infostand Deutsche Herzstiftung e. V.**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben