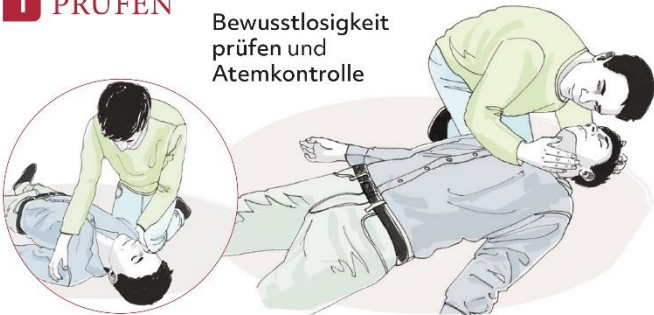


Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

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!



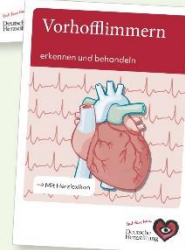
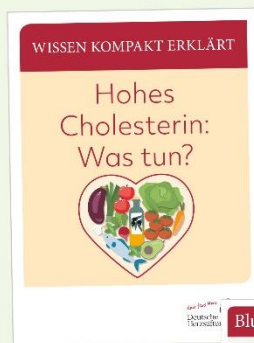
Bildnachweis: Illustrationen Nina Schneider

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



Einfach unter Telefon 069 955128-400, per E-Mail bestellung@herzstiftung.de oder unter www.herzstiftung.de/bestellung anfordern.

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



www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



Gesunde Gefäße –
gesundes HERZ
Den Herzinfarkt vermeiden

Herz in Bewegung Vor und nach einer Herzkrankheit

Herzseminar für Patienten,
Angehörige und Interessierte
im Rahmen der Herzwochen
der Deutschen Herzstiftung

Dienstag, 18. November 2025
18.00 - 20.00 Uhr

Deutsche Sporthochschule Köln
Hörsaal 02
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Vorsitz:

- Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
 - Jun.-Prof. Dr. Sportwiss. Thomas Schmidt
- Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Abt. Präventive und rehabilitative
Sport- und Leistungsmedizin

Eintritt frei!



Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung



Herz in Bewegung

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt haben wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“
(Prof. Wildor Hollmann)

Das Herz ist unser Lebensmotor. Wenn die Koronargefäße (Herzkranzgefäße) – sozusagen die Benzinleitungen des Herzens – verstopfen und der Herzmuskel (Myokard) dadurch nicht mehr ausreichend mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt wird, können Beschwerden wie Brustenge (Angina pectoris) und Atemnot auftreten. Im schlimmsten Fall kommt es durch einen vollständigen Gefäßverschluss zu einem Herzinfarkt und dem Absterben von Herzmuskelgewebe.

Solche Erkrankungen verunsichern viele Betroffene und werfen Fragen auf – zum Beispiel: Was kann ich selbst tun, um mein Herz zu stärken?

Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei die Bewegung. Oft besteht die Sorge, körperliche Aktivität könne das Herz zusätzlich belasten. In Wahrheit ist jedoch das Gegenteil der Fall: Richtig dosiert trägt Bewegung entscheidend dazu bei, Lebensqualität zurückzugewinnen. Sport trotz Herzkrankheit ist also nicht nur möglich, sondern ein zentraler Bestandteil der Therapie.

Doch wie lässt sich das praktisch in den Alltag einbauen? Schon kleine Übungen und einfache Tipps können helfen, Schritt für Schritt aktiver zu werden. So wird Bewegung zu einem festen Begleiter, der Herz und Kreislauf stärkt und auch im Alltag für mehr Energie sorgt.

In unserer Veranstaltung möchten wir Ihnen verständlich und anschaulich aufzeigen, welche Chancen die moderne Medizin heute bietet und wie Sie durch Bewegung aktiv zu Ihrer Gesundheit beitragen können. Selbstverständlich haben Sie auch viel Raum für persönliche Fragen zu den Themen Sport, Herz und Gesundheit.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Themen und Referenten:

- 18:00 Uhr Begrüßung und Einführung**
Prof. Dr. phil. Ansgar Thiel
Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
- 18:05 Uhr Aufgaben und Ziele der Deutschen Herzstiftung**
Andrea Meilchen
- 18:15 Uhr Wenn die Gefäße enger werden, die koronare Herzkrankheit: Entstehung, Folgen und moderne Behandlungsmöglichkeiten**
Prof. Dr. med. Nils Reiss
- 18:40 Uhr Sport trotz Herzkrankheit?! Warum Bewegung bei Herzkrankheit wichtig ist**
Jun.-Prof. Dr. Sportwiss. Thomas Schmidt
- 19:05 Uhr Bewegung im Alltag leicht gemacht – Übungen und Tipps für zwischendurch**
Sabrina Kaumkötter
- 19:20 Uhr Offene Fragerunde „Sport, Herz und Gesundheit“ – was Sie schon immer wissen wollten.**
Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
- 19:55 Uhr Zusammenfassung und Schlusswort**
Jun.-Prof. Dr. Sportwiss. Thomas Schmidt
- 20:00 Uhr Ende der Veranstaltung**
- Nach jedem Vortrag haben Sie Gelegenheit, Fragen an die Referenten zu stellen.**

Information / Veranstalter:

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung
und Sportmedizin
Abt. Präventive und rehabilitative
Sport- und Leistungsmedizin
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
www.dshs-koeln.de/sportmedizin1

**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



Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

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

