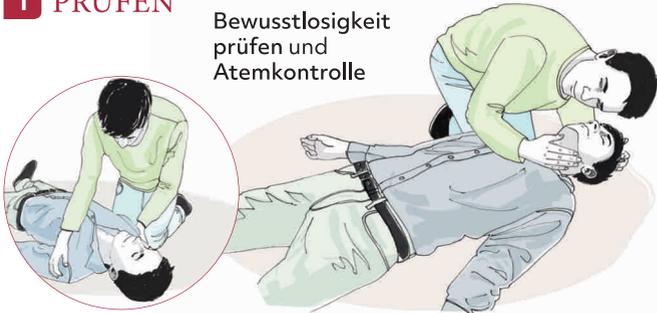


## Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

### 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)?



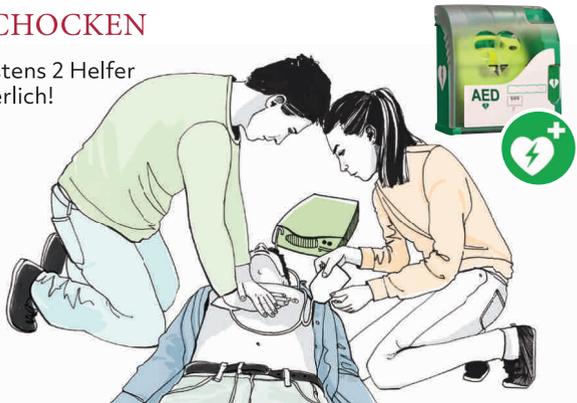
### 3 DRÜCKEN



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



Bildnachweis: Illustrationen Nina Schneider

Bei Herznotfällen zählt jede Minute. Hat der Notarzt sofort alle Daten zur Herzkrankung 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.

**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



**HERZKRANK?**  
Schütze Dich vor dem  
**HERZSTILLSTAND!**



# Herz - Selbsthilfegruppe Gifhorn



## Termine 2023

### Gruppentreffen

Die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn trifft sich jeden **ersten Montag im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr** im Gruppenraum der St. Altfried-Gemeine Gifhorn.

Pommernring 2 | 38518 Gifhorn

9. Okt.\* | 6. Nov. | 4. Dez.

### Nordic Walking

Die Gruppe der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn trifft sich regelmäßig **jeden Montag um 11.00 Uhr.**

Genauere Informationen erhalten Sie bei der Übungsleitung *Ute Blank*.

Telefon: 05371 36 25

### Digital-Stammtisch für Smartphone-Anfänger

Jeden 2. und 3. Dienstag im Monat wird bei den Treffen an Smartphone, Tablet, etc. geübt, Begriffe geklärt und sich gegenseitig beim Abbau technischer Hürden geholfen.

\* 2. Montag im Monat

\*\* exklusiv für die Mitglieder der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

\*\*\* Gebühr: 20,00 €

Anmeldung: Frau Gercke - DRK Gifhorn  
05371 804 480

## Herzwochen 2023

### HERZKRANK? Schütze Dich vor dem HERZ-STILLSTAND!

Neben der Vorbeugung und frühzeitigen Erkennung von Herz-Erkrankungen wollen wir darüber informieren, wie durch eine konsequente Behandlung das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum reduziert werden kann.

Freitag, 29. September

#### WELTHERZTAG

Ankündigung der Herzwochen 2023 in Gifhorn

15.00 Uhr

Vortragsraum der Rheuma-Liga

Pommernring 38 | 38518 Gifhorn

Mittwoch, 22. November\*\*

#### FRAGESTUNDE

18.00 bis 20.00 Uhr

Referent: Kardiologe *Dr. Thomas Eisen*

Dienstag, 28. November\*\*\*

#### ERSTE-HILFE-LEHRGANG

8.30 bis ca.14.00 Uhr

DRK-Haus Gifhorn

Braunschweiger Straße 97 | 38518 Gifhorn

Mittwoch, 29. November

#### VORTRAG

HERZKRANK? Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!

17.30 bis 19.30 Uhr | Einlass: 17.00 Uhr

Referenten: Die Gifhorer Kardiologen

*Dr. Thomas Eisen und Johannes Nagel*

Vortragsraum der Rheuma-Liga

Pommernring 38 | 38518 Gifhorn

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](http://www.herzstiftung.de)



Nichts mehr verpassen!

Newsletter der Deutschen Herzstiftung

Abonnieren Sie kostenfrei unter:

[www.herzstiftung.de/newsletter](http://www.herzstiftung.de/newsletter)

