



Düsseldorfer  
Kompetenznetz Herz e.V.

## Herzgesund in Düsseldorf

Tipp



### Newsletter der Deutschen Herzstiftung

regelmäßige Experten-Tipps  
für die Herzgesundheit

**Jetzt kostenfrei abonnieren**

- informiert über Aktuelles aus der Herzmedizin
- bietet Rezepte aus der Mittelmeerküche
- beantwortet Fragen von Herzpatienten
- hilft mit praktischen Ratschlägen im Alltag weiter

Einfach anmelden unter

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

## Die Deutsche Herzstiftung e.V.

- Brücke zwischen Arzt und Patient
- größte Patientenorganisation im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erster Ansprechpartner für Fragen zur Herzgesundheit
- kompetent und unabhängig

### Unsere wichtigsten Aufgaben

- Rat und Information für Herzranke
- Aufklärung über Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Förderung der patientennahen Herzforschung
- Rat und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler
- Präventionsprojekte in Schulen
- Unterstützung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

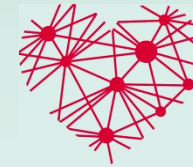
### Ihre Vorteile als Mitglied

- Die Zeitschrift *HERZ HEUTE*: 4-mal im Jahr mit aktuellen und allgemeinverständlichen Informationen
- telefonische und schriftliche Herzsprechstunde
- Herz-Seminare und Vorträge mit Herzexperten
- Experten-Ratgeber zu den wichtigsten Herzerkrankungen – umfangreich und kostenfrei
- Informationsservice im Internet – [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) mit persönlichem Zugangsbereich

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 36,- im Jahr (Mindestbeitrag).

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Bockenheimer Landstr. 94-96  
60323 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 955128-0  
Fax: 069 955128-313  
[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

Deutsche  
Herzstiftung



Düsseldorfer  
Kompetenznetz Herz e.V.

# Fitness und Herzerkrankung: Wie halte ich mein Herz fit?

## Herzaktionstag

für Patienten, Angehörige und Interessierte

**Samstag, 08. Juli 2017**

10.00 bis 14.00 Uhr

**Haus der Universität**

Schadowplatz 14

40212 Düsseldorf

eine Veranstaltung des  
Düsseldorfer Kompetenznetzes Herz e.V.  
in Zusammenarbeit mit der  
Deutschen Herzstiftung e.V.

**Eintritt frei!**

EINE INITIATIVE AUS  
**:DÜSSELDORF**

Deutsche  
Herzstiftung



## Programm:

- 10.00 Uhr Begrüßung / Moderation**  
Prof. Dr. Malte Kelm  
PD Dr. Stefan Perings  
Dr. Markus Wies  
Vorstand des Kompetenznetzes  
Herz Düsseldorf e.V.
- Ursula Kirchhof  
Deutsche Herzstiftung e.V.
- 10.10 Uhr Vorbeugung bei Herz-  
erkrankungen: Was sagen  
die aktuellen Leitlinien?**  
Prof. Dr. Thorsten Dill  
Sana Krankenhaus Benrath
- 10.30 Uhr Was macht Sport  
mit dem Herzen?**  
Detlef Prommer  
HAND e.V. - Hausarztnetz Düsseldorf e.V.
- 10.50 Uhr Herzrhythmusstörungen und  
Sport: Was ist zu beachten?**  
Prof. Dr. Ernst G. Vester  
Dr. Olaf Grebe  
Evangelisches Krankenhaus Düsseldorf
- 11.10 Uhr Koronare Herzkrankheit –  
Durchblutungsstörung  
am Herz und Sport:  
Was muss man wissen?**  
Dr. Thomas Klein  
Augusta-Krankenhaus Düsseldorf
- 11.30 Uhr Pause**
- 11.50 Uhr Sport und Herzoperation**  
PD Dr. Alexander Albert  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- 12.10 Uhr Sport und Ernährung**  
Tim Pfeifer  
Rhein-Reha Düsseldorf

**12.30 Uhr Diabetes und Sport**  
Prof. Dr. Werner Scherbaum  
MVZ DaVita CardioCentrum Düsseldorf

**12.50 Uhr Vorkommen von Herz-  
Kreislaufkrankungen in  
den Düsseldorfer Stadtteilen**  
Christoph Gormanns  
Gesundheitsamt der  
Landeshauptstadt Düsseldorf

**13.10 Uhr Abschlussdiskussion -  
Beantwortung Ihrer Fragen**

**14.00 Uhr Ende der Veranstaltung**

*Kurzdiskussion auch  
jeweils nach den Vorträgen*

**Kompetenznetz  
Herz Düsseldorf e.V.**



Düsseldorfer  
Kompetenznetz Herz e.V.

Wer wir sind: Das Kompetenznetz Herz Düsseldorf 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. Unser übergreifendes Ziel ist es, eine Optimierung der Versorgung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen speziell in der Stadt Düsseldorf zu erzielen. Welche Ziele wir haben: Es ist die Vision und Mission des „Düsseldorfer Herznetzes“ bundesweit beispielhafte Qualitätsstandards im Versorgungsgebiet der Herz-Kreislauf-Medizin zu setzen. Dies soll nicht nur durch eine Optimierung der akuten Behandlung im Krankheitsfall, sondern auch durch Öffentlichkeitsarbeit und präventive Maßnahmen erreicht werden.

Deswegen stellen die beteiligten Mitglieder des Netzwerks, insbesondere das Gesundheitsamt, die Deutsche Herzstiftung als Patientenorganisation und die Kostenträger hier wesentliche Säulen neben den Ärzten dar. Beispielhaft sollen hier Themengebiete, wie z. B. die Verwendung von automatisierten Defibrillatoren durch Laien, Vorsorge in den Schulen zu Ernährungsfragen oder Aspekte zur Lebensstilmodifikation in der älteren Bevölkerung aufgegriffen werden.

# Herzinfarkt

## Jede Minute zählt!

Der Herzinfarkt lässt sich in den meisten Fällen durch folgende Alarmzeichen erkennen:

- schwere, länger als 5 Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb, Atemnot
- zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb ist ein besonderes Alarmzeichen
- ausgeprägte Atemnot

### Achtung:

- Bei Frauen sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen.
- Wenn Brustschmerzen bei **minimaler Belastung** oder **in Ruhe** auftreten, muss genauso schnell wie beim Herzinfarkt gehandelt werden.

Bei Verdacht auf Herzinfarkt:  
sofort den Rettungswagen  
mit Notarzt rufen!

# 112