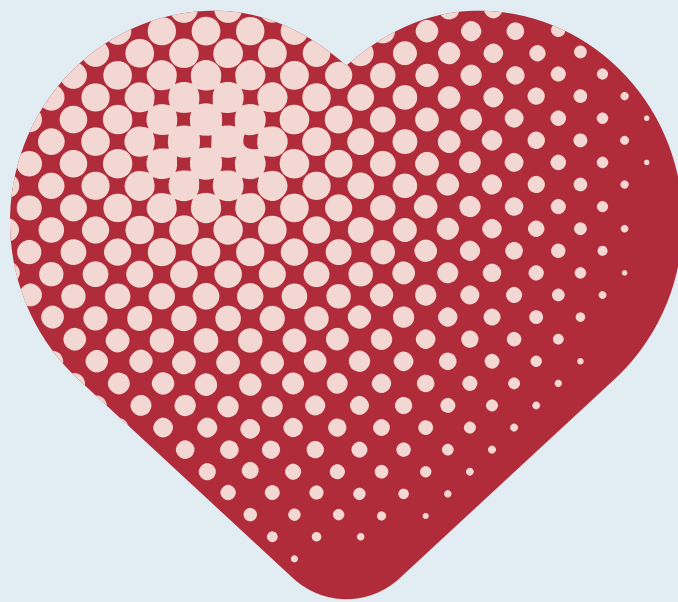


# ORGANISATIONS-LEITFADEN der Herzwochen 2024

1. bis 30. November



**Stärke Dein Herz!**  
Herzschwäche erkennen  
und behandeln

# Herzwochen Impressionen

## Wenn das Herz plötzlich stillsteht

Wer ist betroffen, was jeder und jede für das Herz tun kann und worauf man achten sollte



### HERZKRANK?

Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!

Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V.

Am Freitag, den 11. November 2022, den Deutschen Herzstiftung ist Herzstillstand.

Im Jahr werden in Deutschland über 62.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Laut dem Bundesverband Herz-Kreisläufkrankheiten (BHK) sind dies über 100.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

Herzstillstand ist ein plötzliches Aussetzen der Herzfunktion, das zu einem raschen Herztod führt. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

## Kampf gegen plötzlichen Herztod

Der plötzliche Herztod ist die Folge eines akuten Herz-Kreislauf-Vorgangs. Jedes Jahr fallen in Deutschland etwa 65.000 Menschen zum Opfer.

Herzstillstand ist ein plötzliches Aussetzen der Herzfunktion, das zu einem raschen Herztod führt. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

## Reanimation: Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken

Leben retten kann jeder! Wiederbelebung – ganz einfach erklärt:

1. **PRÜFEN**  
Überprüfen Sie das Bewusstsein und die Atmung. Rufen Sie laut um Hilfe.

2. **RUFEN (TEL. 112)**  
Rufen Sie die Rettungsdienste an. Geben Sie Ihre Adresse und die Situation an.

3. **DRÜCKEN**  
Durchführen Sie Herzdruckmassage. Drücken Sie mit beiden Händen in der Mitte des Brustkorbs.

4. **SCHOCKEN**  
Verwenden Sie einen Defibrillator, wenn verfügbar. Folgen Sie den Anweisungen des Geräts.

## Herzwochen thematisieren Sekundentod

Die Deutsche Herzstiftung e.V. hat die Herzwochen 2022 mit dem Thema 'Sekundentod' ausgerollt. Sekundentod ist ein plötzliches Aussetzen der Herzfunktion, das zu einem raschen Herztod führt. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

**Das!**

Herzwochen thematisieren Sekundentod. Die Deutsche Herzstiftung e.V. hat die Herzwochen 2022 mit dem Thema 'Sekundentod' ausgerollt.

## Wirklich „plötzlich“ kommt Herztod selten

Im Rahmen der Herzwoche informiert das Kart-Lesener-Schulhaus über den plötzlichen Herztod. Der plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

## Themenwoche rund ums Herz steht an

Die Deutsche Herzstiftung e.V. hat die Themenwoche rund ums Herz ausgerollt. Die Themenwoche rund ums Herz ist eine Initiative der Deutschen Herzstiftung e.V. zur Aufklärung über Herz-Kreisläufkrankheiten.

## Wenn das Herz plötzlich stillsteht

Herzstillstand ist ein plötzliches Aussetzen der Herzfunktion, das zu einem raschen Herztod führt. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod. Die plötzliche Herztod ist die häufigste Todesursache bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren. In Deutschland sterben jährlich über 10.000 Menschen an plötzlichen Herztod.

**Herzkrank?**  
Schütze Dich vor dem Herztillstand!

Im neuen Ratgeber informieren Experten, wie man sich vor einem Herztillstand schützen kann. Bestellen Sie heute noch Ihr kostenloses Exemplar!

## IMPRESSUM

Organisationsleitfaden Herzwochen 2024  
Stand: März 2024

## HERAUSGEBER

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

## GESTALTUNG / DRUCKVORSTUFE

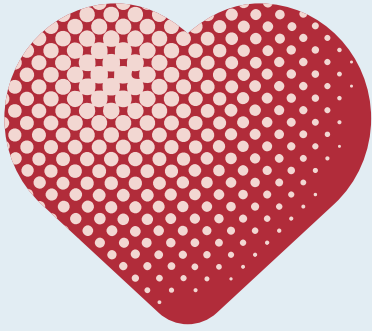
Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de /  
Schaufler GmbH, Frankfurt www.schauflergroup.de

## BILDNACHWEIS

Titel Stefanie Schaffer; S. 2 Clippings: v.l.n.r. Traunsteiner Tagblatt, A. Miller Zeitungsverlag; Münchner Merkur, Münchner Zeitungsverlag; Oberbayerisches Volksblatt; VdK-Zeitung; NDR-Fernsehen; Westdeutsche Zeitung, W. Girardet GmbH; Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung; Kreiszeitung Wesermarsch, Nordsee-Zeitung GmbH, Rheinische Post Verlagsgesellschaft; S. 4 DHS; S. 5 Adobe Stock: ©KatyFlaty, Iryna\_Danyliuk; S. 7 Andreas Malkmus

## GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.



# Stärke Dein Herz!

## Herzschwäche erkennen und behandeln

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Aktionspartner\*innen,

unter dem Motto „**Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln**“ steht die Herzinsuffizienz im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November.

Die Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen im Jahr zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unmerklich und schleichend. Die ersten Symptome sind unspezifisch: Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene sind schneller erschöpft, spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schieben Betroffene diese Beschwerden auf vorübergehende Erschöpfung oder Alterserscheinungen. Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu. Zugleich ist sie mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen verbunden.

Wird eine Herzschwäche jedoch noch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir umfassend über diese Erkrankung informieren. Unser Ziel ist, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann. Dieses Ziel wollen wir zusammen mit Ihnen in den Herzwochen 2024 erreichen. Deshalb unsere Bitte:

**Machen Sie mit bei Deutschlands größter Herz-Aufklärungskampagne!**

Vielen Dank.

**Ihre Deutsche Herzstiftung**

## Ideen + Tipps für Ihre Veranstaltung

Wir freuen uns, wenn Sie im November 2024 eine Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung anbieten, wie z. B.:

- ♥ Vortragsveranstaltung / Gesundheitstag
- ♥ Online-Seminar / Videobeitrag
- ♥ Telefonaktion / Telefonsprechstunde
- ♥ Radioaktion / Radiohörersprechstunde / Podcast
- ♥ Social Media Aktivität
- ♥ Kurs zur Rettung bei Herzstillstand
- ♥ Wiss. Fortbildung für Fachpersonal
- ♥ Materialauslage



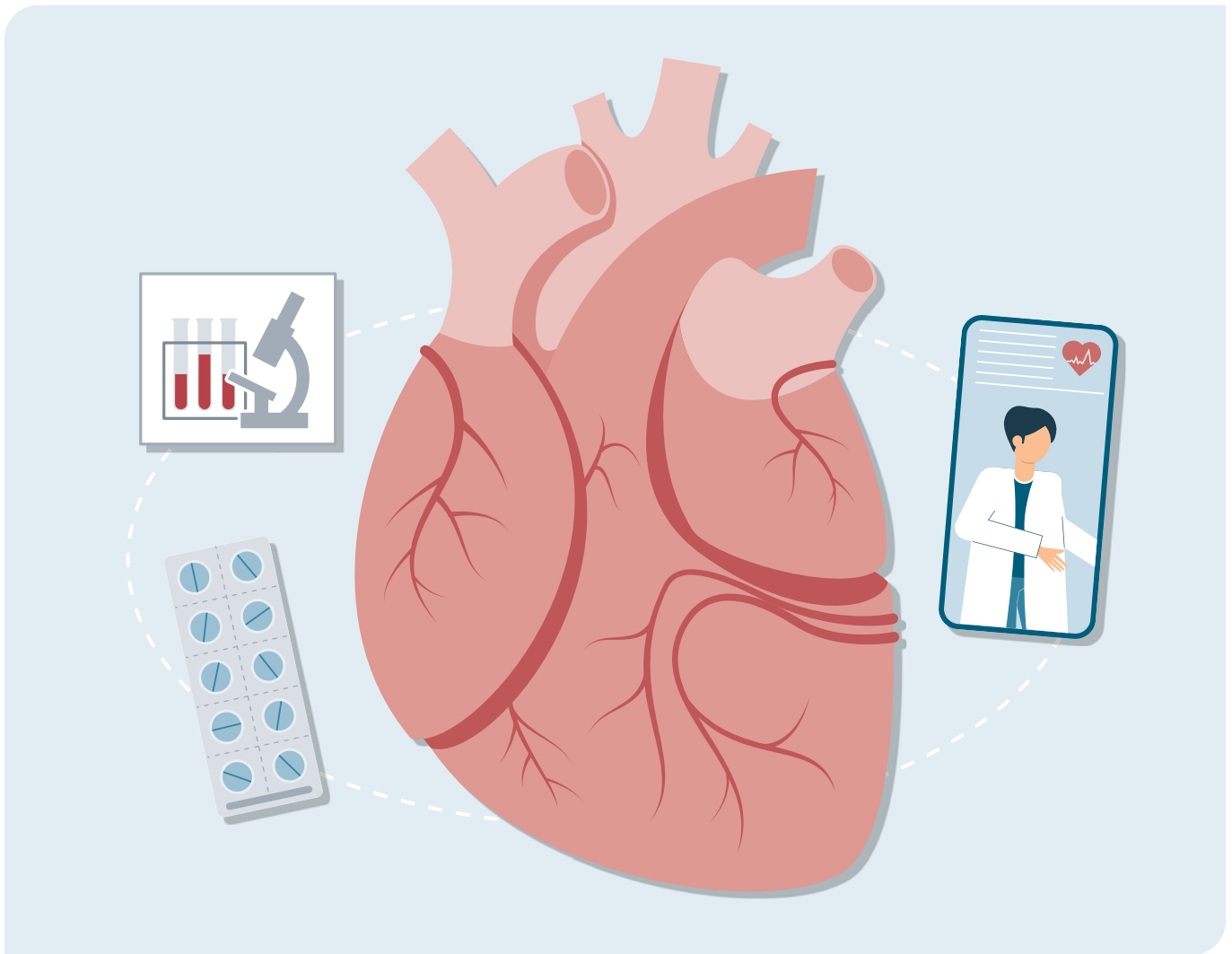
## Beispiel für eine Infoveranstaltung

(mit Beantwortung von Fragen)

- ♥ Was ist chronische Herzschwäche? Typische Anzeichen – wie macht sie sich bemerkbar? Die Ursachen erkennen und behandeln
- ♥ Medikamente: Wirkungen und Nebenwirkungen Welche Medikamente sind verboten?
- ♥ Ziel: Lebensqualität erhalten, Krankenhaus vermeiden! Bewegung, Alltag, Betreuungsprogramme, Telemedizin
- ♥ Resynchronisationstherapie – ein Schrittmacher steigert die Herzleistung. Wann kommt welcher zum Einsatz und was muss man beachten?

## Themenvorschläge

- ♥ Was ist chronische Herzschwäche? Wie wird sie diagnostiziert?
- ♥ Wann zum Hausarzt? Wann zum Kardiologen? Wann ins Krankenhaus?
- ♥ Herzschwäche: Was ist bei Frauen anders?
- ♥ Kann Vorhofflimmern eine Herzschwäche verursachen?
- ♥ Wann führt die koronare Herzkrankheit zur Herzschwäche und wie wird sie behandelt?
- ♥ Wann führen Herzklappenerkrankungen zur Herzschwäche und wie werden sie behandelt?
- ♥ Warum ist der hohe Blutdruck gefährlich? Ich merke doch überhaupt nichts.
- ♥ Herzschwäche – Auswirkungen auf Niere und Lunge
- ♥ Komplikationen und Begleiterkrankungen bei Herzschwäche
- ♥ Eisenmangel bei Herzschwäche
- ♥ Herzschwäche erkannt: Was tun?



- ♥ Was kann ich mit Medikamenten erreichen?  
Welche Medikamente sind verboten?
- ♥ Bewegung als Therapie
- ♥ Immer wieder Krankenhaus: Muss das sein?
- ♥ Ein Schrittmacher steigert die Herzleistung:  
Resynchronisationstherapie
- ♥ Vorhofflimmern und Herzschwäche:  
Was bringt die Ablation?
- ♥ Schutz vor dem plötzlichen Herztod:  
der Defibrillator
- ♥ Herzschwäche und Ernährung
- ♥ Herzschwäche und Psyche
- ♥ Was bietet die Herzschwächeambulanz?
- ♥ Was leistet die Telemedizin?
- ♥ Wenn Therapien nicht mehr helfen:  
Herztransplantation und Kunstherz
- ♥ Blick in die Zukunft: Neues aus der Forschung
- ♥ Ist Herzschwäche vermeidbar?
- ♥ Was bringen Herzinsuffizienz-Gruppen?

# Service material

für Ihre Veranstaltung / für Ihre Patienten

Nutzen Sie kostenfrei das aktuelle Informationsmaterial der Deutschen Herzstiftung:

## Aktionspaket

Grundlage der Herzwochen sowie Bestandteil des Aktionspakets ist die **Expertenbroschüre „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“** sowie Flyer und Sonderdrucke zum Thema der Herzwochen. (Erhältlich ab Mitte Oktober)

## Pressemappe

mit Presstexten und Vorlagen zur Ankündigung Ihrer Veranstaltung und **für Ihre Öffentlichkeitsarbeit**. (Erhältlich ab Mitte Oktober)

## Ankündigungsmaterial

zum Eindruck Ihrer Veranstaltungsdaten:

- ♥ Leer-**Plakate** im A3-Format
- ♥ Leer-**Programme** im A4-Format, kann auf Lang-DIN – 2 Falze – zum Flyer gefalzt werden
- ♥ **Handzettel** im A4-Format, einseitig bedruckbar für Einzelvorträge

(Erhältlich ab Mitte August)

## Präsentation

Eine speziell auf das Laienpublikum ausgerichtete Vortrags-Präsentation „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ / Videoeinspieler: kurze Erklärclips zur Thematik.

### Tipp

Nutzen Sie **für Ihre lokale Pressearbeit** und für die Ankündigung Ihrer Veranstaltung die speziell auf die Herzwochen 2024 zugeschnittene Pressemappe der Deutschen Herzstiftung, die Sie kostenfrei anfordern können.

# Ihre Aktion

So planen Sie Ihre Veranstaltung:

- ♥ Kontakt zu den ehrenamtlichen Beauftragten der Deutschen Herzstiftung herstellen, die Sie bei der Organisation Ihrer Veranstaltung unterstützen können.
- ♥ Räumlichkeiten, z. B. in der Klinik reservieren.
- ♥ Technische Infrastruktur für digitale Beiträge avisieren (evtl. Rücksprache mit regionalen Partnern, Medien, interner Kommunikationsabteilung / Pressestelle)
- ♥ Das Programm und die Referentenliste zusammenstellen.
- ♥ Bewerben Sie Ihre Veranstaltung auf Ihren Social Media-Kanälen (z. B. Facebook, Instagram oder LinkedIn). Wir freuen uns, wenn Sie uns in Beiträgen markieren (**@herzstiftung**) und die Herzstiftung bei angelegten Veranstaltungen auf Facebook als Mitveranstalter einladen. So haben wir die Möglichkeit, Ihre Veranstaltungen aufzugreifen und in unseren Facebook-Termin kalender aufzunehmen.
- ♥ Rechtzeitig alle Veranstaltungsdaten an die Deutsche Herzstiftung weitergeben.
- ♥ Programme auslegen, Patienten und Interessierte einladen – **etwa 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn**.

Die Expertenbroschüre informiert über das Erkennen und die Behandlung der Herzschwäche.

**Bestellformulare erhalten Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung.**

**Informationsmaterial und Lieferung kostenfrei!**

# Veranstaltung

## So kündigen Sie Ihre Veranstaltung an:

- ♥ Auf Ihrer Homepage für Ihre Veranstaltung werben und zur Deutschen Herzstiftung verlinken: [www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)
  - ♥ Die örtliche Presse 1-2 Wochen vor der Veranstaltung informieren und Ihre Veranstaltung rechtzeitig ankündigen:
    - ♥ Tageszeitungen
    - ♥ Wochenzeitung, Anzeigenblätter
    - ♥ Stadtmagazine
    - ♥ Lokale Radiostationen und Fernsehsender
    - ♥ Online-Portale, z. B. lokale Stadtportale, Social Media
  - ♥ In Ankündigungen und bei der Durchführung darauf hinweisen, dass es sich um eine Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung handelt.
- Die **ehrenamtlichen Beauftragten** der Deutschen Herzstiftung beraten und unterstützen Sie vor Ort bei der Vorbereitung und Durchführung Ihrer Veranstaltung. Falls kein Beauftragter in

Ihrer Nähe tätig ist, steht Ihnen nach Möglichkeit die Geschäftsstelle zur Seite.

- Hintergrundinformationen und Bildmaterial stellen wir Ihnen **für Ihre lokale Pressearbeit** zur Verfügung.

Bitte beachten Sie: Wir erstellen einen Veranstaltungskalender (Print und Online) mit den gemeldeten Terminen und werben damit für die Herzwochen 2024.

Nur Veranstaltungsdaten (Ort, Zeit, Thema, Referent), die bis zum 10. September 2024 vorliegen, können im bundesweiten Terminkalender (Druckversion) erscheinen.

Die Deutsche Herzstiftung arbeitet unabhängig von Spenden oder Sponsoring durch Pharma-, Medizingeräte- oder Ernährungsindustrie. Als gemeinnützige Organisation finanziert sie ihre Arbeit und Forschungsprojekte durch Mitgliedsbeiträge, Spenden, Erbschaften und Vermächtnisse. Bitte verweisen Sie bei Ihren Veranstaltungen oder bei anderer Gelegenheit auf die Informationsangebote der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).



Das Beauftragertreffen 2023

# Zeitplan Herzwochen 2024

---

<b>März/April/Mai/Juni</b>	<p>Sie melden uns unverbindlich Ihre Teilnahme an den Herzwochen 2024.</p> <p>Wir bestätigen Ihre Anmeldung.</p> <p>Sie erhalten Bestellscheine für Ankündigungs- und Aktionsmaterial und den Abfragebogen zum Stand Ihrer Veranstaltung.</p> <p>Sie schicken uns Ihre Veranstaltungsdaten und Ihre Materialbestellung.</p>
<b>Juli/August</b>	<p>Wir schicken Ihnen einen weiteren Abfragebogen. Dieser enthält die von Ihnen bereits an uns gemeldeten Daten Ihrer Herzwochen-Veranstaltung. Sie überprüfen und bestätigen diese Daten und senden uns ggf. Änderungen und Ergänzungen.</p>
<b>10. September 2024</b>	<p>Redaktionsschluss für unseren Veranstaltungskalender (Druckversion)</p>
<b>Ab Oktober</b>	<p>Wir liefern Ihnen das Aktionsmaterial sowie die Pressemappen. Sie werben mit den Plakaten und Programmen für Ihre Veranstaltung. Sie verschicken Einladungen, z.B. an Patienten/Kunden/Mitglieder/Versicherte.</p> <p>Sie informieren die regionale Presse über Ihre Veranstaltung und nutzen für Ihre Öffentlichkeitsarbeit die sonstigen Ihnen zur Verfügung stehenden Kanäle (Homepage, Social Media etc.). Wir laden unsere Mitglieder und Förderer zu den Veranstaltungen ein. Wir veröffentlichen die Termine auf unserer Homepage und in unserem Newsletter.</p>
<b>Herzwochen</b>	<p>Sie führen Ihre Veranstaltung durch. Viel Erfolg!</p>

---

**Herzwochen-Service Nummer**  
**069 955128-333**  
**herzwochen@herzstiftung.de**

## 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

