

**Ratgeber-Informationen (kostenfrei) rund um das Herzwochen-Thema  
Bedrohliche Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod für Ihre Leser,  
User, Hörer oder Zuschauer**

[www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2019.html](http://www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2019.html)

**Hilfreiche Internet-Seiten für Betroffene und Angehörige**

Veranstaltungstermine, Ratgeber für Patienten und Angehörige:

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)  
[www.dhs.tips/herznotfall](http://www.dhs.tips/herznotfall)  
[www.herzstiftung.de/Herzinfarkt-Risiko-Test.php](http://www.herzstiftung.de/Herzinfarkt-Risiko-Test.php)  
[www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)  
[www.herzstiftung.de/aerzte-paket.html](http://www.herzstiftung.de/aerzte-paket.html)  
[www.herzstiftung.de/herzstolpern.html](http://www.herzstiftung.de/herzstolpern.html)  
[www.herzstiftung.de/schneller-puls.html](http://www.herzstiftung.de/schneller-puls.html)  
[www.herzstiftung.de/extrasystolen.html](http://www.herzstiftung.de/extrasystolen.html)  
[www.herzstiftung.de/Herzrasen.html](http://www.herzstiftung.de/Herzrasen.html)

**Herzwochen-Service auf YouTube, facebook, twitter, WhatsApp**

<https://de-de.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>  
[www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung](http://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung)  
<https://twitter.com/Herzstiftung>  
[www.herzstiftung.de/herz-infos-abonnieren.html](http://www.herzstiftung.de/herz-infos-abonnieren.html)

**Neuer Ratgeber: „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen – Wie schütze ich mich  
vor dem plötzlichen Herztod?“**

Welche Rolle spielen Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), Herzmuskelerkrankungen und andere Herzleiden als Ursachen für den plötzlichen Herztod? Welche Möglichkeiten der Vorsorge, Diagnose und Therapie bietet die Herzmedizin zum Schutz vor einem Herzstillstand? Diese und weitere Themenaspekte erläutern Herzspezialisten in dem kostenfreien Ratgeber „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ Der Band (136 Seiten) kann unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) oder per Tel. 069 955128400 oder Mail: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden.



Bildnachweis: J. Neuffer/  
Collage: C. Marx

**Druckfähiges Bildmaterial**

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht-collage.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht-collage.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht-collage-weiss.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ratgeber-pht-collage-weiss.jpg)

**Notfallset „Was tun im Notfall?“**

Ein Notfallset mit dem Ratgeber „Was tun im Notfall?“ (14 S.) und 2 Notfallkärtchen fürs Portemonnaie mit Darstellungen der Herzinfarkt-Alarmzeichen und Erläuterungen zur Wiederbelebung für Laien bietet die Herzstiftung kostenfrei unter Tel. 069 955128400 oder unter [www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html](http://www.herzstiftung.de/herznotfall-set.html) an.



### Druckfähiges Bildmaterial:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-notfallset.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-notfallset.jpg)

### Video-Clips mit Experten-Beiträgen und Erklär-Videos zu Ursachen, Symptome, Diagnose und Therapie von lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen (Formate 16:9 und 1:1)

Abrufbar unter [www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung](http://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung) oder als MP4-Datei zum Einbetten in ihre Redaktionsseiten erhältlich unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)



### Links zu Video-Clips der Herzstiftung (Auswahl):

[www.herzstiftung.de/video/reanimation](http://www.herzstiftung.de/video/reanimation)  
[www.herzstiftung.de/mp4/VIDEO-PHT.mp4](http://www.herzstiftung.de/mp4/VIDEO-PHT.mp4)  
[www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0gE](http://www.youtube.com/watch?v=DmdaLu6E0gE)

### Notfallausweis für Herzpatienten

Hat der Notarzt bei einem Herznotfall sofort alle erforderlichen Daten zur Herzerkrankung (Medikamente, Vorbehandlungen, Begleiterkrankungen) des Patienten vor sich, lässt sich eine deutlich bessere Notfallbehandlung erreichen. Der Notfallausweis der Herzstiftung kann kostenfrei angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/notfallausweis](http://www.herzstiftung.de/notfallausweis) (Tel. 069 955128400).



### Druckfähiges Bildmaterial:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/notfallausweis-1-2017.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/notfallausweis-1-2017.jpg)  
[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-notfallausweis-1-2017.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-notfallausweis-1-2017.jpg)

Der **Herzinfarkt-Risikotest** der Herzstiftung zur Besprechung der persönlichen Risikofaktoren für Herzinfarkt mit dem Hausarzt kann kostenlos angefordert werden per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

**Druckfähiges Bildmaterial** zum Risikotest (Collage auch ohne farbigen Fond möglich) unter: [www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/risikotest](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/risikotest)



Der Herzinfarkt-Risikotest

Collage: Steffi Schaffer; Titel-Bild: Adobe Stock © SasinParaksa)

### **Service für Ärzte und medizinische Fachkreise**

Das **Ärzte-Infopaket** zum Thema Bedrohliche Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod für die Auslage im Wartezimmer kann kostenfrei angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/aerzte-paket.html](http://www.herzstiftung.de/aerzte-paket.html)

### **Das Aktionspaket enthält:**

- 2x Broschüre „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ (ca. 140 Seiten)
- 50x Kleiner Ratgeber zum Thema Plötzlicher Herztod
- 50x Ratgeber „dolce vita – herzgesund leben“
- 50x Notfall-Ausweis für Herzpatienten
- Extra-Service: Powerpoint-Präsentationen für Vorträge von Ärzten vor Laien zu diversen Herz-Kreislauf-Themen

### **Herzwochen-Pressemappe**

Pressetexte sowie honorarfreies Bild- und Videomaterial zu den Herzwochen 2019 finden Sie auch unter [www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2019.html](http://www.herzstiftung.de/pressemappe-herzwochen-2019.html)

**Kontakt** zur Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128-140, E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de).

## **Fünf Tipps zum Erhalt der Herzgesundheit**

### **Heute schon bewegt?**

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, fördert seine Gesundheit und beugt Herz- und Gefäßkrankheiten wirksam vor. Ausdauertraining ist für Ihre Gesundheit optimal. Ideal ist, wenn Sie 4- bis 5-mal pro Woche 30 – 45 Minuten z.B. joggen, Rad fahren, schwimmen, Nordic Walking, tanzen. Gestalten Sie Ihren Alltag so bewegt wie möglich: z.B. Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto. Herzpatienten sollten ihre Belastbarkeit individuell mit ihrem Arzt besprechen.

[www.herzstiftung.de/Ausdauersport.html](http://www.herzstiftung.de/Ausdauersport.html)

### **Heute schon gut gelebt?**

Die Mittelmeerküche ist herzgesund und schmeckt hervorragend. In der Mittelmeerküche wird besonders viel frisches Obst, Gemüse und Salat, eher Fisch als Fleisch gegessen. Steigen Sie auf Oliven- oder Rapsöl um – das schützt die Blutgefäße.

### **Immer noch Raucher?**

Hätten Sie gewusst, dass jede Zigarette das Leben um 25 – 30 Minuten verkürzt? Hören Sie jetzt mit dem Rauchen auf. Sie werden feststellen, dass Sie besser riechen, besser schmecken und nicht mehr so schnell aus der Puste kommen.

### **Kennen Sie Ihre Telefonnummer?**

Wahrscheinlich ja. Aber wissen Sie auch, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Cholesterin, Ihr Blutzucker ist? Hoher Blutdruck, hohe Cholesterin- und hohe Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße. Die Folgen sind fatal: Herzinfarkt, Schlaganfall und andere schwere Erkrankungen. Deshalb: Lassen Sie Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker regelmäßig kontrollieren.

[www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html](http://www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html)

### **Haben Sie Stress?**

Heute ist fast jeder gestresst. Es kommt jedoch nicht nur auf die belastende Lebenssituation an, sondern darauf, wie man damit umgeht. Gönnen Sie sich Auszeiten! Bewegung ist ein gutes Mittel, um Stress abzubauen. Entspannungstechniken und ausreichende Erholung helfen.

[www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html](http://www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html)