

Wir danken den Mitarbeiterinnen der Alten Rats-Apotheke, Herrn Keim, Frau Mevenkamp, der AOK und allen Helfern für die freundliche Unterstützung!



Newsletter mit regelmäßigen Tipps zu Herzerkrankungen und zum Erhalt der Herzgesundheit – kostenfrei anmelden unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

- Gratis für Sie
- Blutdruck-Pass zur Dokumentation Ihres Blutdrucks
- Kleine Rezeptsammlung zur mediterranen Küche/herzgesunden Ernährung

- Ihre Anforderung
- Broschüre Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit: erkennen und behandeln (bitte € 3,- Rückporto in Briefmarken belegen – für Mitglieder kostenlos)

Bitte im Briefumschlag versenden oder faxen 069 955128-313



## Die Deutsche Herzstiftung e.V.

- Brücke zwischen Arzt und Patient
- größte Patientengemeinschaft im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ansprechpartner für Ihre Fragen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- kompetent und unabhängig

## Unsere wichtigsten Aufgaben

- Rat und Information für Herzranke
- Aufklärung über Vorbeugung und Behandlung von Herzkrankheiten
- Unterstützung von herzkranken Kindern und ihren Familien
- Präventionsprojekte in Schulen
- Förderung der patientennahen Herzforschung
- Unterstützung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen

## Ihre Vorteile als Mitglied

- Die Zeitschrift *HERZ HEUTE*: erscheint viermal im Jahr mit aktuellen und allgemeinverständlichen Informationen aus erster Hand
- telefonische und schriftliche Herzsprechstunde
- Herz-Seminare und Vorträge mit Herzexperten
- Sonderdrucke und Broschüren
- Informationsdienst im Internet – [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) mit persönlichem Zugangsbereich

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 36,- im Jahr.

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50  
60322 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)

*Hab ein Auge auf Dein Herz!*

Deutsche Herzstiftung



## Landkreis Harburg Herz-Aktionstag



7. November 2019

9:00 Uhr – 12:00 Uhr

im

Gesundheitsamt Winsen  
Schloßplatz 6  
Gebäude A im Erdgeschoss  
21423 Winsen (Luhe)

Deutsche Herzstiftung





## Willkommen im Gesundheitsamt Winsen!

In Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf 2 - 3 Millionen geschätzt. 300.000 kommen jedes Jahr neu hinzu. 50.000 Menschen sterben jährlich an dieser Krankheit. Jeder der unter den Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot und geschwollenen Beinen leidet, sollte den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist.

Es ist sinnvoll bei familiärer Vorbelastung regelmäßig Blutdruck, Cholesterinwerte und Blutzucker untersuchen zu lassen, um die Risikofaktoren für Herzerkrankungen (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes) früh zu entdecken. Deren rechtzeitige Behandlung schützt vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche.

Hier unser Angebot für Sie:  
(Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!)

### Erste Hilfe Maßnahmen und der Einsatz des Laien-Defibrillationsgerätes

Michael Keim, vom Deutschen Roten Kreuz, informiert über lebensrettende Sofortmaßnahmen. Sie haben Gelegenheit einen „Defi“ selbst anzulegen und den Stromschlag an der Puppe auszulösen.



### Man ist was man isst!

Tim Mälzer, Cornelia Poletto und Tim Mälzer machen es vor: Frisch und gesund kochen ist absolut im Trend! Katrin Mevenkamp und Fachleute der AOK geben Ihnen Tipps für die herzgesunde Ernährung.



Haben Sie schon etwas vom BMI gehört? Wir messen Ihre **Körperlänge** und Ihr **Gewicht** und errechnen den **BMI** für Sie!

### Außerdem:

- Blutdruckmessung
- Körperfettmessung
- Blutzuckermessung
- Zucker-Ernährungsquizz
- Infos zum Thema Nikotinsucht
- Trinkwasser - der gesunde Durstlöscher aus dem Wasserhahn



### Kostenlose Vorträge (ohne Anmeldung)

09:30 Uhr „Bewegte Viertelstunde“  
Frank Plönnigs, Trainer B Gesundheitssport, bietet eine kurze Bewegungseinheit im Gesundheitsamt für alle an!  
Der Treffpunkt ist im Raum A-071

11:00 Uhr: „Aus dem Takt“  
Ute Hagenow, Ärztin im Gesundheitsamt:  
Medizinischer Vortrag zum Thema Herzrhythmusstörungen

Bitte im Briefumschlag versenden  
oder faxen an 069 955128-313

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstr. 50  
60322 Frankfurt am Main

Absender:

Name/Vorname

Strabe/Hausnummer

PLZ/Wohnort (0308)

Ihre personenbezogenen Daten unterliegen den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes und werden nur zur Erfüllung unserer Satzungszwecke erhoben. Mit Angabe der Daten erklären Sie sich mit der elektronischen Speicherung und Verarbeitung einverstanden. Andernfalls bitten wir um Mitteilung.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder wollen auch im nächsten Jahr dabei sein? Wir freuen uns über Ihre Nachricht: [Gesundheitsamt@LKHamburg.de](mailto:Gesundheitsamt@LKHamburg.de)

