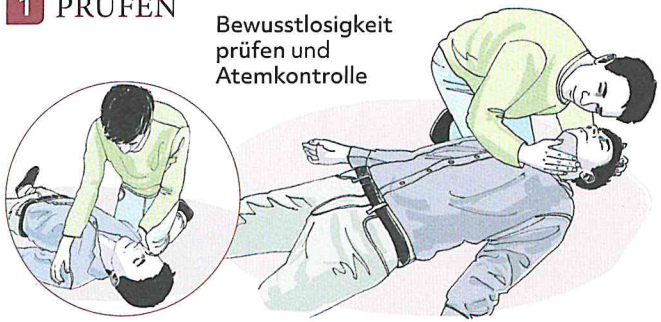
Wiederbelebung – ganz einfach erklärt.

1 PRÜFEN

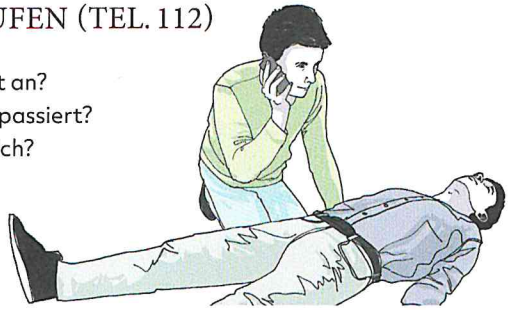
Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



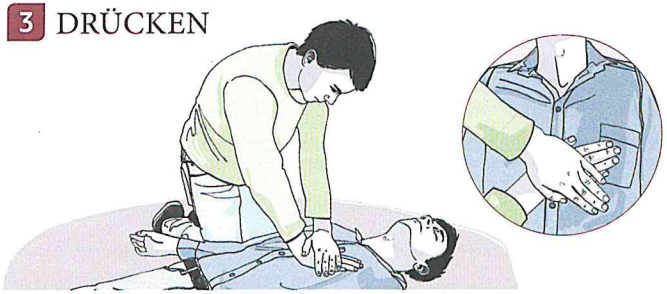
Gibt es eine Reaktion auf lautes Rufen und Schütteln?
Fehlende/abnormale Atmung (keine Brustkorbbewegung)

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!



Bildnachweis: Illustrationen Nina Schneider

Hilfreiche Broschüren & Ratgeber

Informieren Sie sich über die Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bestellen Sie kostenlos die Expertenschriften der Deutschen Herzstiftung e. V.

- fundiert und unabhängig
- auf dem neuesten Stand der Medizin



Diese und weitere Infomaterialien einfach unter Telefon **069 955128-400,** per E-Mail **bestellung@herzstiftung.de** oder unter **herzstiftung.de/bestellung** anfordern.

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 – 96
60323 Frankfurt am Main

www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

HERZ AUS DEM TAKT VORHOFFLIMMERN

BURGEN LANDKREIS

HERZWOCHE

Gesundheitsamt des Burgenlandkreises

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
vom 23.11. bis 27.11.2026

**Herz aus dem Takt –
Vorhofflimmern erkennen und handeln!**

In dieser Aktionswoche dreht sich alles um ein gesundes Herz.

STADT BIBLIOTHEK NAUMBURG

marientor APOTHEKE
Apotheker Martin Pruszynski e.K. - Beratung und Service für Ihre Gesundheit
Fischstraße 1 - 06618 Naumburg - Tel.: (03445) 24 29 0 - Fax: (03445) 24 29 24 - www.marientor-apotheke.de

SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE BURGENLANDKREIS

ASKLEPIOS KLINIK WEISSENFELS

Gut fürs Herz. Deutsche Herzstiftung

Blutdruckmessaktion
Täglich, 23.11. - 27.11.2026

- **Zeit: 08:00 - 18.00 Uhr**
- Ort: Marientor-Apotheke
  Fischstraße 1
  06618 Naumburg (Saale)
- Aktionsleitung: Frau Caroline Pruszynski

kostenfrei, **ohne Voranmeldung!**

Schnupperkurs
„Erste Hilfe mit Schwerpunkt Herz"
Montag, 23.11.2026

- **Zeit: 17:00 – 19:00 Uhr**
- Ort: Selbsthilfekontaktstelle
  Burgenlandkreis
  Am Kalktor 5
  06712 Zeitz

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte um Voranmeldung! *

Vortrag zum Thema
„Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und behandeln"
Dienstag, 24.11.2026

- **Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr**
- Ort: Stadtbibliothek Naumburg
  Salzstraße 35
  06618 Naumburg (Saale)
- Referent: Herr Dr. med. Burcin Özüyaman, Chefarzt, Asklepios Klinikum Weißenfels, Klinik für Kardiologie

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte um Voranmeldung! *

Gemeinsam unterwegs fürs Herz -
Ein Spaziergang für die Herzgesundheit
Mittwoch, 25.11.2026

- **Zeit: ab 10:30 Uhr (ca. 2 Stunden)**
- Treffpunkt: Bahnhof Freyburg

Bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk sowie evtl. Getränke mitbringen.
kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte um Voranmeldung! *

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik
Donnerstag, 26.11.2026

- **Zeit: 14:00 - 15:00 Uhr**

Freitag, 27.11.2026

- **Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr**
- Ort: Landratsamt Burgenlandkreis
  Schönburger Str. 41
  06618 Naumburg (Saale)
  Haus 1; Raum: 1.140a
- Referentin: Frau Cornelia Hoffer
  (Psychiatriekoordinatorin)

kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl
Bitte um Voranmeldung! *

Telefonstunde
Informationen und Tipps für eine herzgesunde Lebensweise
Freitag, 27.11.2026

- **Zeit: 09:00 - 11:00 Uhr**
- Am Telefon: Frau Simone Oswald
  (Ärztin im Gesundheitsamt)
  unter 03445/73 1797

Es gelten die üblichen deutschlandweiten Telefontarife.

*** Die Anmeldungen erfolgen bitte telefonisch unter 03445/73 1797 oder per E-Mail an graebner.lisa@blk.de.**

Die Aktionen des Veranstaltungsprogrammes sind **barrierefrei**.

Bei weiteren Rückfragen können Sie sich unter 03445/73 1797 melden oder per E-Mail an graebner.lisa@blk.de wenden.

Informieren. Vorbeugen. Forschung fördern.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und 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

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Nichts mehr verpassen!
Newsletter der Deutschen Herzstiftung
Abonnieren Sie kostenlos unter:
herzstiftung.de/newsletter