

#herzenssache Mach' Deinem Herzen Beine



Bildnachweis: Titel: Adobe Stock @ jaakworks

Servicematerial für Ihre Veranstaltung

Nutzen Sie kostenfrei das aktuelle Informationsmaterial der Deutschen Herzstiftung:

Aktionspaket

mit Ratgebern, Broschüren, Flyern und Sonderdrucken, Gesundheits-Pass für Messaktionen, Notfallkarten, Aktionsplakat

Pressemappe

mit Presstexten und Vorlagen zur Ankündigung Ihrer Veranstaltung und für Ihre Öffentlichkeitsarbeit.

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

Vortrags-Präsentation

speziell auf Laienpublikum ausgerichtet zu den Themenbereichen:

♥ Prävention von Herzerkrankungen

♥ Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

♥ Bluthochdruck

♥ hohes Cholesterin

♥ Herz-Lungen-Wiederbelebung/Frühdefibrillation

Informationsmaterial und Lieferung kostenfrei!



Ihre Aktion/Zeitplan

♥ die Veranstaltung planen

♥ Räumlichkeiten suchen

♥ das Programm und die Referentenliste zusammenstellen

♥ rechtzeitig die Veranstaltungsdaten in das Anmeldeformular eintragen

♥ Programme auslegen und Interessierte einladen

♥ auf Ihrer Homepage für Ihre Veranstaltung werben

♥ die örtliche Presse informieren und Ihre Veranstaltung rechtzeitig ankündigen (Tageszeitungen, Wochenzeitung, Anzeigenblätter, Stadtmagazine etc.)

♥ in Ankündigungen und bei der Durchführung darauf hinweisen, dass es sich um eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Initiative Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt“ handelt

Das Anmelde- und Bestellformular erhalten Sie hier:
www.dein-herz-und-du.de



APRIL/MAI

Sie tragen Ihre Veranstaltungsdaten ein (Anmeldeformular) und schicken uns Ihre Materialbestellung (Bestellformular)/Wir liefern die Vordrucke für Plakate und Programme / Sie veranlassen den Eindruck Ihrer Veranstaltungsdaten / Wir mailen Ihnen die Links zum Herunterladen der Präsentationen

MAI/JUNI

Wir liefern das Aktionsmaterial und die Pressemappen / Sie werben für Ihre Aktion / Sie verschicken Einladungen an Patienten, Kunden, Versicherte etc. / Sie informieren die regionale Presse über Ihre Veranstaltung

16. bis 21. Juni

Sie führen Ihre Veranstaltung durch

Initiative Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt

Eine Initiative des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung in Zusammenarbeit mit:

- DAK-Gesundheit Sachsen-Anhalt ■ AOK Sachsen-Anhalt ■ Apothekerkammer Sachsen-Anhalt ■ Ärztekammer Sachsen-Anhalt ■ BARMER Landesvertretung Sachsen-Anhalt ■ Krankenhausgesellschaft Sachsen-Anhalt e. V. ■ Kassenärztliche Vereinigung Sachsen-Anhalt ■ Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ■ Otto von Guericke Universität Magdeburg, Klinik für Kardiologie und Angiologie ■ Universitätsklinikum Halle (Saale) Klinik und Poliklinik für Innere Medizin III ■ Landesverband der Ärztinnen und Ärzte des öffentlichen Gesundheitsdienstes ■ Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen ■ Landesverband der Ärztlichen Leiter Rettungsdienst Sachsen-Anhalt ■ LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. ■ Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

mit freundlicher Unterstützung:

Deutsche Herzstiftung e. V.,
Frankfurt am Main



Ansprechpartner:

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Sachsen-Anhalt

Referat Prävention, umweltbezogener Gesundheitsschutz, Pharmazie, Bestattungsrecht, sozialer und medizinischer Arbeitsschutz
Frank Teichert, M.A.

Turmschanzenstraße 25, 39114 Magdeburg

Tel.: 0391/567 4527, Fax: 0391/567 6962

E-Mail: herz-gesundheit@ms.sachsen-anhalt.de



#moderndenken



Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt



Sehr geehrte Aktionspartnerinnen, sehr geehrte Aktionspartner,

Sachsen-Anhalt ist auf einem guten Weg: Die Gesamtzahl der tödlichen Herzleiden geht kontinuierlich zurück. Doch noch immer zählen Herzkrankheiten zu den häufigsten Todesursachen im Land. Daher haben wir trotz erster Lichtblicke noch viel vor. Mit unseren engagierten Partnern des Gesundheitswesens sind wir mitten in den Vorbereitungen zur 6. Herzwoche Sachsen-Anhalt, die landesweit vom **16. bis 21. Juni 2025** stattfinden wird. Unter dem Motto „**#herzessache – Mach Deinem Herzen Beine!**“ wollen wir wieder gemeinsam dazu anregen, der Herzgesundheit im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wer auf seine Ernährung achtet und sich regelmäßig bewegt, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken und somit die eigene Lebensqualität deutlich verbessern. Dabei muss die Änderung des Lebensstils für ein gesundes Herz keineswegs langweilig oder anstrengend sein – es gibt viele Möglichkeiten, wie Prävention mit Spaß und Freude im Alltag gelingen kann. Zahlreiche Beispiele der vergangenen Herzwochen belegen das.

Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv an der **6. Herzwoche Sachsen-Anhalt** zu beteiligen und Ihre Aktionen vor Ort über zahlreiche Informationskanäle und sozialen Netzwerke vorzustellen. Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam für ein starkes Herz in Sachsen-Anhalt kämpfen.

Mit herzlichen Grüßen

Petra Grimm-Benne
Ministerin für Arbeit,
Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Prof. Dr. Thomas Voigtländer
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Herzstiftung

Was können Sie tun?

- ♥ Durchführung von Vortragsveranstaltungen, Gesundheitstagen, digitalen Informationsangeboten
- ♥ Auslegen von Informationsmaterialien
- ♥ Berichte, Artikel in Ihren Veröffentlichungen, z. B. in Firmen- und Kundenmagazinen, sozialen Medien
- ♥ Anbieten von kostenlosen Bewegungsangeboten und Messaktionen (Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker)
- ♥ Informationen, Verlinkungen auf Ihrer Homepage oder in Ihrem Intranet
- ♥ Projekttag/-woche, z. B. in Firmen, Schulen
- ♥ Einbindung in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement (Mittelmeerküche in der Kantine)
- ♥ Durchführung von Schulungen in der Herz-Lungen-Wiederbelebung



Beispiel für eine Vortragsveranstaltung

Begrüßung

Die häufigsten Herzerkrankungen: wie gefährlich sind sie?

- ♥ Koronare Herzkrankheit (KHK)
 - ♥ Herzinfarkt
 - ♥ Herzrhythmusstörungen
- Referent (15 Min.)
Diskussion (15 Min.)



Was kann ich dagegen tun?

Wie können mir andere helfen?

- ♥ Vorbeugung, Ernährung
 - ♥ Medikamente
 - ♥ operative Eingriffe
- Referent (15 Min.)
Diskussion (15 Min.)



Dem Herzen Beine machen – werden Sie Bewegungssammler!

Referent (15 Min.)
Diskussion (15 Min.)

Wie wirkt das „Medikament“ Bewegung?

Ist Bewegung die beste Therapie?
Referent (15 Min.)
Diskussion (15 Min.)



Zusammenfassung / Schlusswort Ende der Veranstaltung

Beispiel für einen Gesundheitstag

- ♥ Vorträge mit Diskussion
- ♥ Bewegungsangebote
- ♥ Herz-Sprechstunde
- ♥ Beratungsangebote, z. B. zu Diätfragen
- ♥ Ernährungstipps: Herzgesunde Pausensnacks, Ernährungspyramide
- ♥ Messaktionen (Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker, etc.)
- ♥ Risikofaktoren-Check-up/ Herzinfarkt-Risiko-Test
- ♥ Klinikführungen / Besichtigungen
- ♥ Vorsorgeuntersuchungen, Gefäß-Testung, Herz-Ultraschall
- ♥ Demonstration von Herz-Lungen-Wiederbelebung, Frühdefibrillation
- ♥ Informationsstände / Ausstellungen



Weitere Themenvorschläge:

- ♥ Leben mit Koronarer Herzkrankheit: Reisen, Klima, Sexualität
- ♥ Warum ist Bluthochdruck gefährlich? Behandlungsmöglichkeiten und Lebensführung
- ♥ Cholesterin: Wann mit Medikamenten behandeln?

- ♥ Frauen und Koronare Herzkrankheit: Was ist anders? Wo liegen die Probleme?
- ♥ Nach dem Herzinfarkt: Rehabilitation, Lebensstiländerung, Herzsportgruppen
- ♥ Hilfe für das Herz und für die Seele