

## Wir möchten:

- ☐ durch Gespräche gegenseitig Erfahrungen austauschen und durch gemeinsame Aktivitäten die Herzgesundheit fördern.
- ☐ in Vorträgen und in Fragestunden über mögliche medizinische Behandlungen von Herzerkrankungen informieren
- ☐ versuchen, Wege aufzuzeigen, ob und wie über Ängste und Befürchtungen gesprochen werden kann.
- ☐ helfen neue Freundschaften in einer Gemeinschaft zu schließen, in der man sich verstanden und wohl fühlt.
- ☐ mit Ihnen ins Gespräch kommen.  
**Versuchen Sie es einfach mal mit uns!**

Ihre Selbsthilfe- und Gesprächsgruppe

## Herz·In·Takt

im Herzsport Windeck-Eitorf e. V.

Die einheitliche Rufnummer für Rettungsdienste und Feuerwehr



## Unsere Ziele:

Wir wollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder wenn Sie krank sind, mit Ihrer Krankheit besser fertig zu werden.

### Die Deutsche Herzstiftung e.V.

ist mit der Selbsthilfe- und Gesprächsgruppe „Herz in Takt“ partnerschaftlich verbunden und kämpft für eine bessere Versorgung der Herzpatienten, insbesondere bei Herzinfarkt.

**Alarmzeichen** eines **Herzinfarktes** sollten Sie in jedem Falle kennen:

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen im Brustkorb, Atemnot,
- zusätzlich: Übelkeit, Brechreiz, Angst,
- Schwächegefühl (auch ohne Schmerz) evtl. Bewusstlosigkeit,
- blasse fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß,
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen im Brustkorb sind ein besonderes Alarmzeichen,
- bei **Frauen** sind Atemnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Brechreiz und Erbrechen häufiger als bei Männern alleinige Alarmzeichen,
- wenn Brustschmerzen bei minimaler Belastung oder in Ruhe auftreten, muss genau so schnell gehandelt werden, nämlich dann **sofort**

**NOTRUF 112**

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Bockenheimer Landstrasse 94-96  
60323 Frankfurt am Main.  
Telefon; 0 69 / 9 55 12 80  
<http://www.herzstiftung.de>  
mail: [info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)



**Selbsthilfe- u. Gesprächsgruppe**  
im Herzsport Windeck-Eitorf e.V.  
für  
Betroffene · Angehörige · Interessierte  
aus dem östlichen Rhein Sieg Kreis

**12. März 2020** 18.30 Uhr  
**Schlagenfall**  
- Wie geht es weiter ...  
**Frank Lutsch**  
*Orthopädiemechanikermeister*

**09. April 2020** 18.30 Uhr  
**Vegan Ernähren**  
- Eine echte Alternative ...  
**Prof. Dr. Norbert Pütz**  
*Dozent in der Lehramtsausbildung*

**14. Mai 2020** 18.30 Uhr  
**Kryptologie - Verschlüsselung**  
- Wie und warum ...  
**Artur Pakulla**  
*Dipl.-Ing. Nachrichten- u. Informationstechn.*

**18. Juni 2020** 18.30 Uhr  
**Wenn das Atmen schwer fällt**  
- Woran kann es liegen?  
**Dr. Britta Schmickler**  
*Fachärztin, Gastroenterologie*

**09. Juli 2020** 18.30 Uhr  
**Kardiologisches Gespräch**  
- und Fragestunde  
**Dr. Peter Dreßen**  
*Facharzt, Innere Medizin*

**13. August 2020** 18.30 Uhr  
**Sinn und Zweck einer Vorsorgeverfügung**  
- vorausschauend planen  
**Anja Maleika**  
*Rechtsanwältin*

**10. September 2020** 18.30 Uhr  
**Herzinsufizienz**  
- oder warum ich so viele Tabletten nehmen soll ...  
**Dr. Olivier Hejl**  
*Facharzt, Innere Medizin u. Kardiologie*

**08. Oktober 2020** 18.30 Uhr  
**Vorstellung des SPZ Eitorf**  
- Seine Aufgaben und seine Angebote  
**Christiane Hülder**  
*Sozialpsychologisches Zentrum Eitorf*

**12. November 2020** 18.30 Uhr  
**Kardiologisches Gespräch**  
- Herzmedikamente  
**Dr. Gunter Köster**  
*Facharzt, Allgemeinmedizin*

**10. Dezember 2020** 18.30 Uhr  
**Straftaten zum Nachteil älterer Menschen**  
Erkennen und richtig reagieren  
**Axel Trepper**  
*Kriminalhauptkommissar*

**Veranstaltungsort**  
**Personalcasino**  
**im St. Franziskus Krankenhaus**  
**53783 Eitorf**  
**Hospitalstraße 7**

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme**  
Sie ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Birgit Halft**

Tel.: 01 76 / 28 03 06 87

Mail: [b.halft@herzsport-windeck-eitorf.de](mailto:b.halft@herzsport-windeck-eitorf.de)

Sollten Sie

**Herzsport Gruppen/Angebote**  
im Rhein-Sieg-Kreis suchen,  
wenden Sie sich bitte an:

**KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.**  
53721 Siegburg • Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
Telefon: 0 22 41 / 6 90 60  
[www.ksb-rhein-sieg.de](http://www.ksb-rhein-sieg.de)

oder an uns

**Herzsport Windeck-Eitorf e.V.**  
51570 Windeck • In der Gasse 9  
Telefon: 0 22 92 / 27 26  
Mail: [info@herzsport-windeck-eitorf.de](mailto:info@herzsport-windeck-eitorf.de)

**Für ihre Unterstützung danken wir:**

