Leben retten kann man lernen!
Die Herzdruckmassage

1 Erster Schritt:
Prüfen

Bewusstlosigkeit prüfen: Sprechen Sie die Person laut an und schütteln sie kräftig.

2 Zweiter Schritt:
Rufen

Setzen Sie den Notruf 112 ab. Wer? (ruft an), Was? (ist passiert), Wo? (bin ich)

3 Dritter Schritt:
Drücken

100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5-6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

4 Der AED

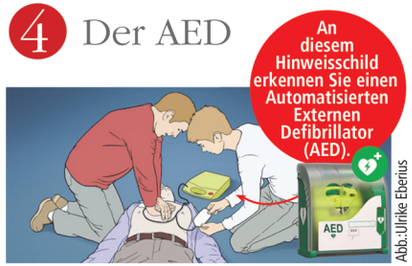

Abb.: Ulrike Eberius

Der AED kann Kammerflimmern beseitigen.

Notfallausweis –
der Lebensretter im Geldbeutel

ein Service der Deutschen Herzstiftung

Bei Herznotfällen zählt jede Minute. Hat der Notarzt sofort alle Daten zur Herzerkrankung und der Medikamenteneinnahme des Patienten vor sich, lässt sich eine deutlich bessere Notfallbehandlung erreichen und viele Komplikationen bis hin zum Tod können vermieden werden.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Herzpatienten diesen Notfallausweis, der den aktuellen Anforderungen von Kliniken und Praxen entspricht, immer mitzuführen. Idealerweise im Geldbeutel, denn bei Notfällen schauen Notärzte zuerst hier nach einem medizinischen Dokument. Bestellen Sie jetzt für Sie kostenlos den Notfallausweis der Deutschen Herzstiftung.

Bestellen Sie jetzt einfach telefonisch und **kostenlos** den Notfallausweis der Deutschen Herzstiftung:
069 955128-400

Deutsche Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstr. 94-96
60323 Frankfurt am Main
Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Deutsche Herzstiftung

Bedrohliche Herzrhythmusstörungen

Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?

1. HERZ-GESUNDHEITSTAG
des TV 1860 Nassau e.V.

15.11.2019: 15 - 20 Uhr
STADTHALLE NASSAU

15 Uhr Begrüßung: Jörg Müller, Vorsitzender TV 1860 Nassau e.V.

Infostände

Mach-Mit-Aktionen

17-19.30 Uhr: Fachvorträge „Rund um die Herzgesundheit“

Schirmherr: Manuel Liguori (Stadtbürgermeister)

TV 1860 Nassau e.V

Deutsche Herzstiftung

Infostände:

- Fotografie und Buchhandlung Jörg/Riege
- ImPuls GmbH
- Isabel Rübsamen/Ernährung
- Zahnarztpraxis Kreutzer/Schönfeld
- Rathaus-Apotheke
- Deutsche Herzstiftung
- Hospizverein
- Ehnomed – O. Spriestersbach
- Leifheit AG
- TV 1860 Nassau e.V.

Raum Burgblick – Raum der Stille:

- Julia Reid, Yogalehrerin: Entspannung, Atem-Yoga und Stressabbau

17-19.30 Uhr: Vorträge im Ratssaal

Moderation:
Brigitte Gadringer, Abt. Leitg. Herzsport

- Dr. med. Josef Rein, Oberarzt Marienkrankenhaus Nassau: „Herz in Not – Was tun?“
- Isabel Rübsamen, dipl. oec. troph.: „Herzgesunde Ernährung – Das schmeckt dem Herz“
- Zahnarztpraxis Dr. Kreutzer/Schönfeld: „Mundhygiene – Vom Mund zum Herz“
- Oleg Hermes, Fitness-Ökonom: „Sport-Prävention – Starkes Herz durch Sport“
- Frank Förster, Blicktiefe/Coaching: „Seele und Herz – Seelenschmerz = Herzschmerz“

60 YEARS
LEIFHEIT
Wir feiern Geburtstag.

FOTOGRAFIE JÖRG RIEGE
MIT MEISTER GARANTIE
Amtsstraße 13
56377 Nassau
fon.02604/356
info@foto-riege.de
www.foto-riege.de
CERTIFIED 2018-2020 PHOTOGRAPHER

LÖFFEL STIEL
Ernährungsberatung & -therapie
Isabel Rübsamen

ehnomed
Erste Hilfe & Notfallausrüstung
- Praxis- und Ärztebedarf
- AED - Gerät mit Einweisung
- Arbeitssicherheit
- Hautschutzprogramm
- Erste Hilfe Produkte u.v.m.

Olaf Spriestersbach
Talstraße 3
56379 Singhofen
E-Mail: info@ehnomed.de
www.ehnomed.de
Tel. 0 26 04 / 9 43 90 82
Fax 0 26 04 / 95 10 73
Mobil 01 77 / 6 33 76 33

Hospizdienste Rhein-Lahn e.V.

Kreutzer
Zahnarztpraxis Nassau

Apotheke am Rathaus
Gesundheits- und Ernährungsberatung, Hautberatung, Homöopathie, Venenfachcenter
Pharmazierätin Ellen Scheurer-Wulf
Amtstraße 5 • 56377 Nassau/Lahn
Telefon 0 26 04 221 • Fax 0 26 04 72 65
Email apo-am-rathaus.nassau@t-online.de
www.apothekenassau.de

ImPuls
Reha und Gesundheit

BLICKTIEFE
Beratung · Coaching · Entspannung

Informieren
Forschung fördern = Deutsche Herzstiftung
Vorbeugen

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herzkrankheiten auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und für jedermann 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

Nichts mehr verpassen!

Newsletter
der Deutschen Herzstiftung

Abonnieren Sie kostenfrei unter

www.herzstiftung.de/Newsletter.html

25 Jahre Herzsport
im TV 1860 Nassau e.V.
1994 – 2019

TV 1860 Nassau e.V.