



## Der herzliche HerzGesund-Check



## Ziele der Kampagne



# HerzGesund

Die Kampagne für mehr HerzGesundheit!

Mit Unterstützung der IKK-Südwest und des Zentrum für Kardioprävention werden zwei verschiedene Herz- und Gesundheits-Checks mit folgenden Inhalten angeboten:

- Cardio-Messungen,
- Herz- und Stresstest,
- Aufzeichnung eines EKG-genauen dreidimensionalen Herzportraits,
- Bestimmung des individuellen Stressindex,
- Bestimmung des kardiologischen Alters
- Anzeigen des Fitnesslevels
- Trainingsempfehlungen

Diese Messungen werden auch während eines CardioDay angeboten. Ergänzend dazu werden zwei hochkarätige Fachvorträge zu den Themen HerzGesund & HerzSicher angeboten.

Solch ein CardioDay kann kompakt in einer 2,5 stündigen Version in Ihrem Verein oder Ihrer Organisation durchgeführt werden.

Weitere Informationen unter:  
[www.HerzGesund-Cardioday.de](http://www.HerzGesund-Cardioday.de)



1. Weniger Herztode
2. Mehr HerzGesundheit
3. BürgerInnen sind informierter
4. BürgerInnen können Leben retten
5. BürgerInnen erhalten neue Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung
6. "HerzGesunde & HerzSichere Orte" schaffen
7. Mehr Wohlbefinden unter den BürgerInnen

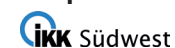
Hier finden Sie uns auch!



HerzGesund ist eine Kampagne von:  
HerzGesund aktiv e.V.

Telefon: 0681/37204468  
Fax: 0681/37204466  
e-Mail: [info@HerzGesund-Cardioday.de](mailto:info@HerzGesund-Cardioday.de)

Kooperationspartner:



## CardioDay

## Dienstag, 27.02.2018

## Kulturzentrum St. Wendel

weitere Infos unter:

[www.HerzGesund-Cardioday.de](http://www.HerzGesund-Cardioday.de)



Programm CardioDay **27.02.2018** ab **17 Uhr** im Kulturzentrum St. Wendel-Alsfassen im Rahmen "IKK Talent Team des SLB (Saarländische Leichtathletikbund)":

**17:00 - 19:00 Uhr:** Kostenfreie Herz- und Gesundheits-Checks

**19:00 Uhr:** Offizieller Start des CardioDay mit Talk-Runde

**19:20 Uhr:** Vorstellung des Projekts HerzGesund (Gerd Müller - Projektleiter)

**19:25 Uhr: Referat 1:** HerzGesund – Prof. Dr. Gerhard Schmidt (Zentrum für Kardioprävention)  
Thema: Jede Bewegung zählt, Plötzlicher Herztod und Sport

**20:10 Uhr: Referat 2:** HerzSicher – Frank Marx (Notfallrettung)  
Thema: Verhalten im Notfall - "Jeder kann Leben retten", Lebens-, Arbeits-, und Freizeitraum für Notfall ausstatten und vorbereiten, Laienreanimation/Herz-Lungen-Druckmassage + praktische Einheit zum Mitmachen an Testpuppen, Umgang mit Defibrillator im Notfall, Umgang in dieser Situation, Defi (Anwendung, Installation)

**20:55 Uhr:** Abschließende Publikums-Fragerunde mit den Experten

Veranstalter ist:  
**Turnverein 1861 St. Wendel e.V.**



## 1. CardioDay

Der CardioDay wurde als "Vehikel" dieser Idee und für die Vermittlung der dazugehörigen Inhalte konzipiert und wird in Veranstaltungsform durchgeführt. Der CardioDay teilt sich inhaltlich in die Bereiche "HerzGesund", "HerzSicher" und „HerzCheck“ auf. Der CardioDay dauert je Einsatzort mindestens 2 Stunden. Veranstaltungsorte können u.a. Vereinsheime, Schulen, Unternehmen, Rathäuser und Bürgerhallen sein.

## 2. HerzGesund

Der Bereich HerzGesund wird von einem Kardiologen, Arzt oder Sportmediziner durchgeführt bzw. vorgetragen und mit einem spannenden und informativen Referat zur HerzGesundheit begleitet, aber auch zu Herzerkrankungen und deren Risiken und Gefahren ergänzt.

## 3. HerzSicher

Der Bereich HerzSicher bearbeitet die Themen Reanimation, Defibrillation und Inhalt der Notfallkette. "Jeder kann Leben retten" ist das Motto von HerzSicher.

## 4. HerzCheck

Im Rahmen eines CardioDays gibt es verschiedene Herz- und Gesundheits-Checks kostenfrei für die Teilnehmer. Neben Ruhe-EKG und Belastungs-EKG werden weitere Messungen vorgenommen, wie Fitness-Level und "kardiologisches Alter". Es gibt eine sofortige schriftliche Auswertung und eine persönliche Beratung dazu.

