

## 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:

- ♥ Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
- ♥ Bluthochdruck
- ♥ hohes Cholesterin
- ♥ Prävention von Herzerkrankungen
- ♥ Herz-Lungen-Wiederbelebung/Frühdefibrillation

Bestellformulare erhalten Sie mit der Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Informationsmaterial und Lieferung kostenfrei!



## Ihre Aktion/Zeitplan

- ♥ die Veranstaltung planen
- ♥ Räumlichkeiten suchen
- ♥ das Programm und die Referentenliste zusammenstellen
- ♥ rechtzeitig die Veranstaltungsdaten an das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung melden
- ♥ 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

### JULI

Sie melden uns Ihre Teilnahme / Wir bestätigen Ihre Anmeldung / Sie erhalten Bestellscheine für Ankündigungs- und Aktionsmaterial.

### AUGUST

Sie schicken uns bis Mitte August Ihre Veranstaltungsdaten und Ihre Materialbestellung / Wir liefern die Vordrucke für Plakate und Programme / Sie veranlassen den Eindruck Ihrer Veranstaltungsdaten / Wir mailen Ihnen die Links zum Herunterladen der Präsentationen

### AUGUST/SEPTEMBER

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

### 5. bis 10. September

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
- 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-Kreislaufkrankungen
- Landesverband der Ärztlichen Leiter Rettungsdienst Sachsen-Anhalt
- LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

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](mailto:herz-gesundheit@ms.sachsen-anhalt.de)

## ORGANISATIONS-LEITFADEN

### 3. Herzwoche Sachsen-Anhalt

5. bis 10 September 2022



Fit fürs Herz  
#HerzgesundheitLSA



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



Initiative Herzgesundheit  
in Sachsen-Anhalt.

#moderndenken



## Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt



### Sehr geehrte Aktionspartner,

gemeinsam mit Ihnen möchten wir unseren eingeschlagenen Weg, die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, konsequent weitergehen. Sachsen-Anhalt war 2018 bundesweit das erste Flächenland, das gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung und vielen engagierten Partnern des Gesundheitswesens unter dem Dach der Initiative Herzgesundheit Sachsen-Anhalt eine breitgefächerte und mehrjährige Aufklärungskampagne gestartet hat. In den ersten beiden landesweiten Herzwochen 2018 und 2019 informierten wir die Bevölkerung über Gefahren durch Herzinfarkt, über Prävention der Risikokrankheiten und richtiges Notfallverhalten bei Herzinfarkt und plötzlichem Herzstillstand. Nachdem die Corona-Pandemie in 2020 und 2021 keinerlei Informationskampagnen vor Ort zugelassen haben, laden wir die Menschen und die Medien des Landes Sachsen-Anhalt im Namen aller beteiligten Institutionen herzlich dazu ein, sich an der „3. Herzwoche Sachsen-Anhalt“ zu beteiligen. Vom 5. bis 10. September 2022 steht die Aktionswoche unter dem Motto „Fit fürs Herz – #HerzgesundheitLSA“.

Den Nutzen einer gesunden Lebensweise bestreitet kaum jemand. Und doch gibt es eine deutliche Diskrepanz zwischen dieser Einsicht und tatsächlichem individuellen Verhalten. Fest steht, dass wir uns alle mehr bewegen müssen. Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren,

Bewegung muss nicht anstrengen, Bewegung macht einfach Spaß. Zu einem herzgesunden Lebensstil gehört auch die richtige Ernährung, um Bluthochdruck, hohem Cholesterin und Diabetes ein schmackhaftes Schnippchen zu schlagen. Tatsächlich sind Gerichte der sogenannten Mittelmeerküche einfach zuzubereiten.

**Bewegung** und **gesunde Ernährung** möchten wir in unserer 3. Herzwoche in den öffentlichen Fokus rücken. Wir möchten Sie herzlich einladen, sich aktiv zu beteiligen und Ihre Aktionen über alle Ihnen zur Verfügung stehenden Informationskanäle und Netzwerke vorzustellen.

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit und grüßen Sie herzlich

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

**Prof. Dr. Thomas Voigtländer**  
Vorstandsvorsitzender der  
Deutschen Herzstiftung e. V.

### 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 Messaktionen (Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker)
- ♥ Informationen, Verlinkungen auf Ihrer Homepage oder in Ihrem Intranet
- ♥ Projekttag/-woche, z.B. in Firmen, Schulen
- ♥ Einbindung der Thematik in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement (mit der Mittelmeerküche in der Kantine)
- ♥ Durchführung von Schulungen in der Herz-Lungen-Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Einsatz des automatisierten externen Defibrillators)

### Beispiel für eine Vortragsveranstaltung

#### Begrüßung

#### Dem Herzen Beine machen – Werden Sie Bewegungssammler

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



#### Ernährung: Länger Leben durch die Mittelmeerküche

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

#### Koronare Herzkrankheit (KHK) / Herzinfarkt: Was ist das?

Beschwerden, Risikofaktoren, Was ist ein Notfall? Wie erkenne ich den Herzinfarkt?  
Referent (15 Min.)  
Diskussion (15 Min.)



#### Behandlung der KHK

Medikamente – was muss sein, was ist überflüssig?  
Verträglichkeit: Wirkungen – Nebenwirkungen, Ballondilatation, Stents, Bypassoperation  
Referent (15 Min.)  
Diskussion (15 Min.)

#### Zusammenfassung / Schlusswort

#### Ende der Veranstaltung

#### weitere Themenvorschläge:

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

### Beispiel für einen Gesundheitstag

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



- ♥ 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