

Workshops

10.40 – 11.10 Uhr

Die sportliche Pause –

Herzsport mit Olympiapreisträgerin Gunhild Hoffmeister

Raum B. v. Langenbeck, 1. OG

Die entspannte Pause –

Entspannungsübungen für ein starkes Herz

Raum Werner Körte, 1. OG

Die kräftigende Pause –

Pilates zur Herzstärkung

Raum Rudolf Virchow, 2. OG

13.10 – 13.40 Uhr

Die bewegte Pause –

Einfache Sportübungen für ein starkes Herz

Raum B. v. Langenbeck, 1. OG

Die ganzheitliche Pause –

So stärken Sie Ihr Herz

Raum Werner Körte, 1. OG

Die literarische Pause –

Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks liest aus seinem Buch

„Hallo, starkes Herz“

Raum Rudolf Virchow, 2. OG



Alle Workshops finden in den Pausen zwischen den Vorträgen statt. Bitte melden Sie sich vorab zu den Workshops an.

Anmeldung & Info

Die Veranstaltung ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Plätze bitten wir um vorherige verbindliche Anmeldung über unser Online-Formular.



Alternativ können Sie sich telefonisch anmelden unter +49 30 450 613143 an (Mo–Fr, 8.00–16.00 Uhr). Falls Sie einen Workshop besuchen möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an!

Die Veranstaltung wird live übertragen, sodass Sie auch online von zu Hause aus teilnehmen können. Bei Fragen schreiben Sie uns an kardio-ccm-sekretariat@dhzc-charite.de.

Veranstaltungsort: Langenbeck-Virchow-Haus

Luisenstr. 58/59 | 10117 Berlin

Organisation: Julia Fürstenhoff



Für Patient:innen und Interessierte

Wir laden ein: „Hallo, starkes Herz“

Infoveranstaltung mit Vorträgen, Talkrunden und Workshops, angelehnt an das Buch der Stiftung Warentest

Teilnahme in Präsenz oder via Livestream

25. Mai 2025 | 09.00 – 15.30 Uhr
Langenbeck-Virchow-Haus | Berlin



**Stiftung
Warentest**

Ein Ratgeber für alle, die ihr Herz gesund halten wollen, und eine Hilfe für Menschen mit Herzerkrankungen.

Erschienen bei Stiftung Warentest, ISBN 978-3-747106655, 20€. Erhältlich im Buchhandel oder unter www.test.de/shop.



„Ein starkes Herz ist der Motor eines glücklichen Lebens.“

Wir wünschen Ihnen einen spannenden und informativen Tag und freuen uns über Ihren Besuch.“

PROF. GERHARD HINDRICKS



Programm

TEIL 1 | 9.00 – 10.30 Uhr

Das starke Herz und seine Sorgen

TED-Vorträge zu den Themen:

- Was Ihr Herz krank macht: Bluthochdruck und Diabetes
- Was Ihr Herz krank macht: Adipositas und Metabolisches Syndrom

Videobeiträge:

- Das Herz – ein ganz besonderes Organ
- Das Auto als Gesundheitsraum

Quiz

PAUSE UND WORKSHOPS VON 10.30 – 11.30 UHR



TIPP: Besuchen Sie in den Pausen von 10.30 – 11.30 Uhr und von 13.00 – 14.00 Uhr die Informationsstände im Foyer, nehmen Sie an unseren Workshops teil (Anmeldung erforderlich!) oder sprechen Sie mit einem unserer Expert:innen auf der Empore bei der „Speed-Sprechstunde“!

TEIL 2 | 11.30 – 13.00 Uhr

Ihr Herz-Gesund-Programm

Vorträge:

- Mit Bewegung das Herz stärken
- Das ganz entspannte Herz
- Ihr Herz-Gesund-Speiseplan

Aktionen/Übungen:

- Herzstärkende Lebensmittel kennen
- Sportübung zur Herzstärkung für jeden Tag
- Atemübung

PAUSE UND WORKSHOPS VON 13.00 – 14.00 UHR

TEIL 3 | 14.00 – 15.30 Uhr

Herzkrisen überwinden und Herzgesundheit zurückgewinnen

Vorträge:

- Herzrhythmusstörungen effektiv behandeln – moderne Ablationsverfahren
- Herzschwäche beheben – Medikamente und Herzschrittmacher
- Herzdurchblutung verbessern – Herzkatheter, Gefäßstützen und Bypassoperation
- Künstliche Intelligenz im Krankenhaus – Science Fiction oder bereits Realität?

Videobeitrag:

Das Krankenhaus der Zukunft

Quiz und Zusammenfassung

Referent:innen

Prof. Dr. Dr. med. Andreas Bollmann
(Helios Health Institute Leipzig)

Prof. Dr. med. Henryk Dreger (DHZC)

Anke Döring (Naturheilpraxis Leipzig)

Sabrina Funk (Universität Halle)

PD Dr. Herko Grubitzsch (DHZC)

Dr. med. Robert Hättasch (DHZC)

Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks (DHZC)

Gunhild Hoffmeister (Herzsport Berlin)

Dr. med. Christiane Kalina (Kardiologische Praxis Berlin)

Isabelle Kiwitt (Pilateslehrerin Berlin)

Prof. Dr. med. Friedrich Köhler (DHZC)

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. Ulf Landmesser (DHZC)

Matthias Lerche (Herzzentrum Leipzig)

Prof. Dr. med. Alexander Meyer (DHZC)

PD Dr. med. Andreas Müssigbrodt
(Universitätskrankenhaus Martinique)

Dr. med. Doreen Schöppenthau (DHZC)

Tina Schütze (Mindfulness-Mentorin)

Prof. Dr. med. Philipp Sommer
(Herz- und Diabeteszentrum, Bad Oeynhausen)

PD Dr. med. Verena Tscholl (DHZC)

Moderation:

Julia Fürstenhoff (Leipzig Health Innovators Group)

Prof. Dr. med. Gerhard Hindricks (DHZC)

Christian Maier (DHZC)

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung und mit Unterstützung der DHZB Stiftung durchgeführt.

