

**Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“**  
im Herzzentrum Leipzig  
unter der Leitung von Michael Lorenz  
michael.lorenz@herz-ohne-stress.de  
Mobil 0163/235 72 67

Unsere Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Vereins

**Psychisch belastete Herzpatienten e. V.**  
kontakt@herz-ohne-stress.de  
Facebook: Herz ohne Stress  
Instagram: herzohnestress



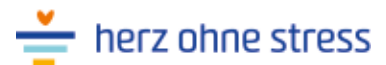
Erfahren Sie mehr über den Verein:

[www.herz-ohne-stress.de](http://www.herz-ohne-stress.de)



# Herz ohne Stress

Gemeinsam mehr Lebensfreude.



## Sie haben ein Herzleiden?

Die Diagnose einer Herzerkrankung ist immer ein schwerer Schlag. Plötzlich geht es um Fragen, die vorher nie ein Thema waren.

Fühlen auch Sie sich manchmal verunsichert und haben Angst? Fragen Sie sich, was Sie jetzt tun sollen und was die Herzkrankheit für Ihre Familie und Partnerschaft bedeutet? Oder hat sie Auswirkungen auf Ihren Beruf?

## Gemeinsam Wege finden

Im Austausch mit Anderen können Sie etwas über verschiedene Wege zu mehr Lebensfreude erfahren und Ideen und Strategien entwickeln, wie Sie Ihre Krankheit bewältigen können.

Wir sind eine Anlaufstelle für Herzpatientinnen und Herzpatienten, die noch viel im Leben vor haben, und sich nicht durch eine Krankheit steuern lassen wollen.

## Die Selbsthilfegruppe

### Sie sind betroffen von

Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, koronarer Herzkrankheit, Schrittmacher/Defibrillator, Bypass-Operation, Aneurysma oder Herzfehler?

### Hilfe und Strategien

- Sprechen über seelische Belastungen
- Bewältigungsstrategien für den Alltag
- Austausch von hilfreichen Informationen
- Vorträge von Fachleuten

## Herz ohne Stress

### Gemeinsam mehr Lebensfreude

- Einmal im Monat treffen wir uns als Gruppe zu einem festen Termin
- Je nach Lust und Laune machen wir Ausflüge oder treffen uns zu Aktivitäten

Jeden 1. Dienstag im Monat

Zeit: 17.30 bis ca. 20.00 Uhr  
Ort: Herzzentrum Leipzig, Strümpellstr. 39  
Anmeldung: Bei Michael Lorenz  
[michael.lorenz@herz-ohne-stress.de](mailto:michael.lorenz@herz-ohne-stress.de)