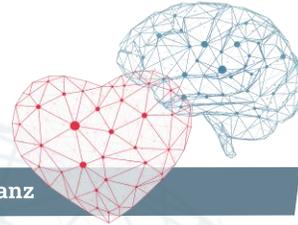


Healthcare  
Frauen



Herz-Hirn-Allianz



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

**BUNDESWEITER AKTIONSTAG: 7. FEBRUAR 2025**

**#GoRed Day: Frauenherzen schlagen anders**

Mach mit uns auf den Unterschied aufmerksam: [Download Material](#)

München, Januar 2025

Initiator:innen: Abbott • Amgen • Daiichi Sankyo • Healthcare Frauen e. V. • Novartis • Siemens Healthcare GmbH  
Deutsch-Türkische Mediziner-gesellschaft Nordrhein-Westfalen • Marktplatz der Gesundheit • Denkfabrik Apotheke e. V.  
Westdeutsches Zentrum für Organtransplantation Essen

# MACH MIT - JEDER BEITRAG ZÄHLT!

- Nutze unsere Texte und das Logo.
- Eine Anleitung für Social Media-Beiträge findest Du anbei.



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

Anleitungen\* zur Erstellung von Beiträgen findest Du auf:

*\*Klicke mit StrG und dem Cursor direkt auf den benötigten unten stehenden Link, um auf die entsprechende Seite zu gelangen*

- **LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/a519931/inhalte-auf-linkedin-posten-und-teilen?lang=de>
- **Instagram:** [https://help.instagram.com/442418472487929/?helpref=about\\_content](https://help.instagram.com/442418472487929/?helpref=about_content)
- **Facebook:** [https://de-de.facebook.com/help/1640261589632787/?helpref=hc\\_fnav](https://de-de.facebook.com/help/1640261589632787/?helpref=hc_fnav)
- **X:** <https://help.twitter.com/de/using-twitter/how-to-tweet>



# UNSERE TEXTBEISPIELE KANNST DU ÜBERNEHMEN ODER AUCH GERNE ANPASSEN:



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

## Textvorschlag 1:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nr. 1 bei Frauen, mit Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen. Die Behandlung setzt bei Frauen oft später als bei Männern ein, weil ihre Symptome fehlgedeutet oder nicht ernst genommen werden. Denn: Frauenherzen schlagen anders!

- Nimm deine Beschwerden ernst und erwarte dies auch von deinem Arzt oder deiner Ärztin.
- Wenn du von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen bist, achte auf dich und halte dich an die Therapieempfehlung deiner Ärztin oder deines Arztes.
- Wusstest du, dass Frauen seltener von Passanten wiederbelebt werden als Männer? Um Berührungsängste und Unsicherheit abzubauen, setzen wir uns für verbesserte Erste-Hilfe-Schulungen ein.

📌 Informiere dich bei deiner Ärztin, deinem Arzt oder deinen Ansprechpartner\*innen im Gesundheitswesen (z.B. Apotheken) zu Risiken für dein Herz und geeignete Prävention. Gehe zum Gesundheits-Check-up/Check-Up-35.

👉 Stärke GEMEINSAM mit uns das Bewusstsein für Frauenherzgesundheit! Teile diesen Beitrag oder deine persönliche Geschichte zum Thema auf Social Media mit den Hashtags #frauenherzenschlagenanders #GoRed #HerzHirnAllianz #healthcarefrauen #mycompany (verwende hier dein Unternehmen).

📌 2024 konnten wir bereits 21 Mio. Herzen mit unserer Awareness-Kampagne erreichen. Folge @gored.deutschland auf Instagram, gib unseren Posts ein „Like“ und tagge deine Freunde und Bekannte, damit wir möglichst viele von jenen Menschen erreichen, die dir am ♥ liegen!

# UNSERE TEXTBEISPIELE KANNST DU ÜBERNEHMEN ODER AUCH GERNE ANPASSEN:



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

## Textvorschlag 2:

Viel zu oft sterben Frauen in Deutschland an ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung, weil sie zu spät erkannt wurde. Denn Frauenherzen schlagen anders! Die Symptome einer Erkrankung unterscheiden sich von bekannten männlichen Symptomen.

- **Vorhandene Beschwerden wie Engegefühl in der Brust, anhaltende Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schmerzen im Oberbauch:** Unterschätze sie nicht, sondern nimm sie ernst und lass dich ärztlich untersuchen. Denn Frauen zeigen oft andere Symptome als Männer.

- **Vorhandene Herz-Kreislauf-Erkrankung:** Achte gut auf dich und halte dich an die Therapieempfehlung deiner Ärztin oder deines Arztes. Wenn du bereits ein Ereignis mit deinem Herzen hattest, erkundige dich nach langfristig adäquaten Therapien.

- **Prävention ist wichtig!** Gehe regelmäßig zu deiner Ärztin, deinem Arzt oder deinen Ansprechpartner\*innen im Gesundheitswesen und achte auf einen gesunden Lebensstil. Regelmäßige Vorsorge für Frauen ab 40 Jahren ist entscheidend, um kardiovaskuläre Risiken frühzeitig zu erkennen.

- **Erste Hilfe:** Reanimation darf nicht an Berührungängsten und fehlendem Training scheitern. In Erste-Hilfe-Kursen muss die Reanimation von Frauen gezielt geschult werden!

- **Folgen, Liken, taggen, teilen:** Setze ein Zeichen für mehr Bewusstsein zu Geschlechterunterschieden in der Herzgesundheit. 2024 konnten wir bereits 21 Mio. Herzen mit unserer Awareness-Kampagne erreichen. Das wollen wir noch übertreffen: Folge @gored.deutschland auf Instagram, like, teile und speichere die Posts, tagge deine Freunde und Bekannte, damit wir möglichst viele von jenen Menschen erreichen, die dir am ♥ liegen!

Teile diesen Beitrag oder deine persönliche Geschichte zum Thema in deinem Netzwerk mit den Hashtags

#frauenherzenschlagenanders #GoRed #HerzHirnAllianz #healthcarefrauen #mycompany (verwende hier dein Unternehmen). 🙌

# UNSERE TEXTBEISPIELE KANNST DU ÜBERNEHMEN ODER AUCH GERNE ANPASSEN:



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

## Textvorschlag 3:

Inspiziert vom National Wear Red Day® aus den USA, wollen wir auch in Deutschland gemeinsam mit der #HerzHirnAllianz das Bewusstsein für die #frauenHERZgesundheit steigern.

Anders als bei Männern wird das Risiko bei Frauen oft noch unterschätzt. Das ist fatal, denn #frauenherzenschlagenanders und müssen daher auch anders betrachtet werden. Ein Beispiel: Ein Frauenherz schlägt im Durchschnitt 75-mal pro Minute, ein Männerherz 65-mal. Und wusstet du, dass Frauen länger warten, bis sie den Notarzt rufen, sodass der Herzinfarkt oft schwieriger zu behandeln ist und sie öfter daran sterben?! Oder dass Forschung, Diagnostik und Therapie meist auf männlichen Daten beruhen?

Wenn du noch mehr zu den Unterschieden wissen möchtest, informiere dich zum Beispiel über die @Deutsche Herzstiftung e.V. und <https://www.healthcare-frauen.de/projekte/frauenherzen-schlagen-anders/>.

Sprich mit deinem Arzt/ deiner Ärztin, gehe zum Gesundheits-Check-up/Check-Up-35 und setze am **#GoRed Day am 7. Februar** mit uns ein Signal: Teile diesen Beitrag oder deine persönliche Geschichte zum Thema auf Social Media mit den Hashtags #frauenherzenschlagenanders #GoRed #HerzHirnAllianz #healthcarefrauen #mycompany (verwende hier Dein Unternehmen) teilst – und folge @gored.deutschland auf Instagram.

2024 konnten wir bereits 21 Millionen Herzen mit unserer Awareness-Kampagne erreichen. Das wollen wir noch steigern: Bitte gib unseren Posts ein „Like“ & tagge deine Freunde und Bekannte, damit wir möglichst viele von jenen Menschen erreichen, die dir am ♥ liegen.

# UNSERE TEXTBEISPIELE KANNST DU ÜBERNEHMEN ODER AUCH GERNE ANPASSEN:

## Textvorschlag 4:

### **#GoRed Day 2025: 7. Februar**

Mach mit beim bundesweiten Aktionstag zur Frauenherzgesundheit! Frauenherzen schlagen anders. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigen sich bei Frauen anders als bei Männern und werden deshalb noch viel zu oft unterschätzt und erst spät erkannt. Es mangelt an klinischen Studien zur Frauenherzgesundheit hinsichtlich Medikation, Dosierung und Behandlungsmethoden.

**Setze ein Signal für mehr Bewusstsein:** Poste ein Selfie von dir mit rotem Accessoire oder rotem Kleidungsstück am 7. Februar auf Social Media mit den Aktions-Hashtags #frauenherzenschlagenanders, #HerzHirnAllianz und/oder #GoRed. Folge @gored.deutschland auf Instagram, like & teile Posts und tagge alle, die dir am ♥ liegen. ♥-liches Dankeschön!



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

# SO FUNKTIONIERT'S:

## Schritt 1

Foto machen bzw. die Bilddatei  
(Frauenherzen schlagen anders)  
auf Desktop speichern

## Schritt 2

Bild oder Logo auf Social  
Media hochladen

## Schritt 3

Text 1, 2 oder 3 kopieren und  
im Post einfügen

## Schritt 4

In Social-Media-  
Kanälen posten



FRAUENHERZEN  
SCHLAGEN  
ANDERS

# DU MÖCHTEST EINEN INDIVIDUELLEN POST SENDEN? ♥-LICH GERNE!



POSTE EIN EIGENES BILD MIT ROTEM KLEIDUNGSSTÜCK UND EIGENER STORY

- ✓ Teile Deine Story, warum Dich diese Aktion begeistert und wie das Thema Frauenherzgesundheit Dein Leben beeinflusst hat
- ✓ Teile, was das Thema Herzgesundheit mit Dir zu tun hat
- ✓ Dein persönlicher Wunsch an die Politik, Gesellschaft, Familie, Freunde... zu diesem Thema
- ✓ Verlinke ein inspirierendes Zitat, Artikel, etc., zum Thema
- ✓ Nutze die Hashtags #frauenherzenschlagenanders #GoRed #HerzHirnAllianz #healthcarefrauen
- ✓ Tagge Dein(e) Freund:innen, Familie, relevante Unternehmen und Institutionen in Social Media, um noch mehr Aufmerksamkeit für dieses wichtige Thema zu gewinnen



**NUTZE DIE HASHTAGS #frauenherzenschlagenanders #GoRed #HerzHirnAllianz #healthcarefrauen**

# IMPRESSIONEN 2024





**MACH MIT!**

**WIR FREUEN UNS SEHR ÜBER  
JEDEN EINZELNEN BEITRAG!**