



Frauenherzen schlagen anders



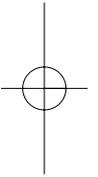
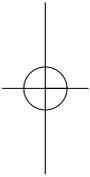
Risiken
Symptome
Vorbeugung

Leitfaden für Betroffene



Inhalt

	Seite
 Vorwort	3
 1 Wenn das Herz aus dem Takt kommt	4
1.1 Gefährlicher Gefäßverschluss	4
1.2 Was passiert bei einem Herzinfarkt?	6
 2 Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	7
2.1 Frauenspezifische Risikofaktoren	7
 3 Symptome des Eva-Infarkts	10
3.1 Zuverlässige Diagnose	11
 4 Maßnahmen zur Vorbeugung	12
4.1 Regelmäßig Sport treiben	13
4.2 Herzgesunde Ernährung	13
4.3 Risikofaktoren überprüfen	15
 5 Herzgesunde Mikronährstoffe	16
Kontaktadressen	19





| Prof. Dr. med. Thomas Wendt |
RehaZentrum Bad Nauheim der BfA

Lange Zeit galten Erkrankungen der Herzkranzgefäße und der Herzinfarkt als typische Männerkrankheiten. Doch die Realität sieht mittlerweile anders aus: Auch bei Frauen rangieren Herz-Kreislauf-Erkrankungen an vorderster Stelle und sind die Todesursache Nummer eins. Allein in Deutschland sterben jährlich rund 230.000¹ Frauen an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daraus erwächst die Erkenntnis, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen speziell beim weiblichen Geschlecht eine deutlich höhere Aufmerksamkeit zugebilligt werden sollte, als dies bisher der Fall war.

Kaum eine Frau weiß, dass auch sie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hochgradig gefährdet sein kann. Ihr mangelndes Bewusstsein für das Herzinfarktrisiko führt immer wieder dazu, dass Hinweise und Symptome nicht ernst genommen werden und Frauen zu spät einen Arzt aufsuchen. Hinzu kommt, dass sich Herzbeschwerden bei Frauen anders bemerkbar machen und deshalb allzu oft missdeutet werden.

Mit unserer Broschüre möchten wir Frauen ausführlich darüber informieren, wie sie sich besser vor einem „Eva-Infarkt“ schützen können. Im Mittelpunkt stehen hierbei neben der Minimierung von Risikofaktoren regelmäßige Bewegung und eine herzgesunde Ernährung.

Prof. Dr. med. Thomas Wendt

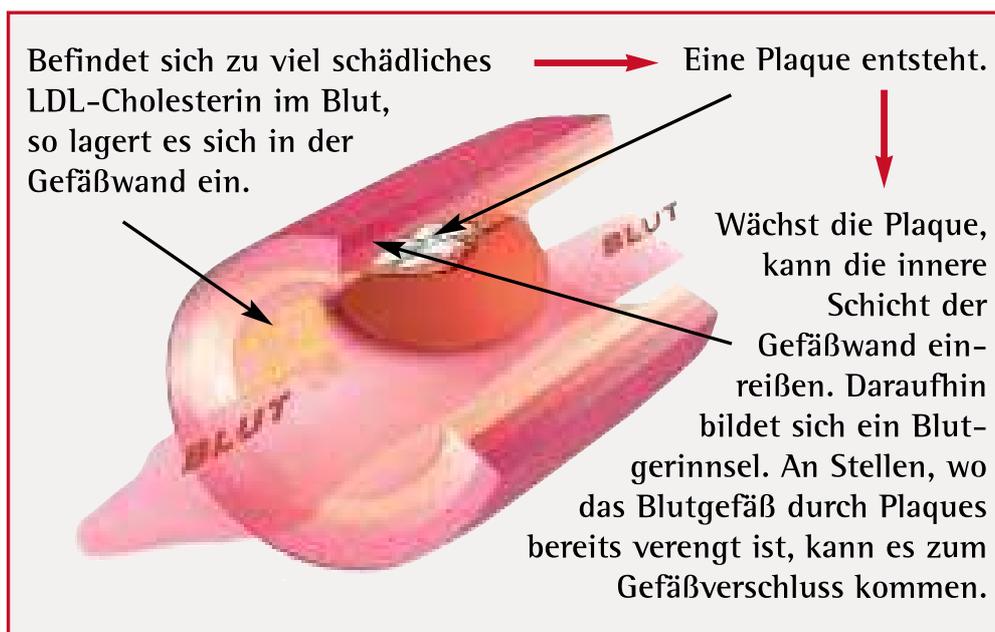


aus dem Takt kommt

| 1 | Wenn das Herz aus dem Takt kommt

Das menschliche Herz ist ein etwa faustgroßer Muskel, der mit enormer Leistungskraft große Mengen Blut durch unseren Körper pumpt. Effizienter als jede Präzisionsmaschine sorgt es dafür, dass Billionen von Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Stoffwechselprodukte über das Blut wieder abtransportiert werden. Es schlägt rund 100.000 Mal pro Tag und pumpt dabei jede Minute etwa 5 Liter Blut in den Lungen-Körper-Kreislauf. Damit der Herzmuskel diese Pumpleistung optimal erbringen kann, muss sein Muskelgewebe zu jeder Zeit ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Diese Aufgabe übernehmen die Herzkranzgefäße (Koronararterien) und ihre zahlreichen Verästelungen, die – wie der Name schon sagt – das Herz wie ein Kranz umfassen.

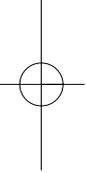
| 1.1 | Gefährlicher Gefäßverschluss



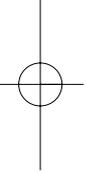
t

| „Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin |

Aus derzeitiger Sicht ist das LDL-Cholesterin an der Entstehung der Arteriosklerose maßgeblich beteiligt. Es wird umgangssprachlich als das „schlechte“ Cholesterin bezeichnet, da es nach seiner Bildung in der Leber in andere Organe und Gewebe gelangt und sich dort in den Gefäßen ablagert. Dagegen wird das „gute“ HDL-Cholesterin nicht abgelagert, sondern zurück zur Leber transportiert.



Die Hauptursache für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie der koronaren Herzerkrankung (KHK) und des Herzinfarkts, ist die Arteriosklerose. Bei der umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bezeichneten Arteriosklerose handelt es sich um Gefäßveränderungen, die sich in der Regel unbemerkt über viele Jahre oder Jahrzehnte entwickeln. Bei diesem Prozess spielt das so genannte LDL-Cholesterin eine zentrale Rolle. Verfügt der Körper über zu viel „schlechtes“ Cholesterin im Blut, lagert sich dieses an den Innenwänden der Arterien ab. Über die Zeit wachsen diese Ablagerungen und bilden so genannte arteriosklerotische Plaques, die immer größer werden und schließlich zu einer Verengung und Verhärtung der Gefäße, z.B. der Herzkranzgefäße führen. Das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen. Die Folge: Die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels wird zunehmend eingeschränkt und die Leistungsfähigkeit des Herzens nimmt ab.





Herz-Kreislauf-Erkrankungen

| Herzinfarkt ist keine reine Männersache |

Rund 59 Prozent der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen entfallen auf Frauen



| 1.2 | Was passiert bei einem Herzinfarkt?

Im schlimmsten Fall können sich in den Gefäßablagerungen, den Plaques, kleine Risse entwickeln. Um den Riss zu verschließen, bildet der Körper ein Gerinnsel aus Blutplättchen. Allerdings kann durch dieses Blutgerinnsel das ohnehin verengte Gefäß vollständig verstopfen. Geschieht dies in den Herzkranzgefäßen, wird das dahinter liegende Muskelgewebe des Herzens nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Gelingt es nicht, das verschlossene Gefäß rechtzeitig wieder zu öffnen, kommt es zum Herzinfarkt.

Die Herzmuskelzellen leiden unter akutem Sauerstoffmangel und sterben ab. Einmal abgestorbenes Herzmuskelgewebe kann sich nicht wieder regenerieren und wird durch Bindegewebe ersetzt. Ist der betroffene Bereich sehr groß, kann das Herz vollständig versagen. Aber auch schon kleinere Infarkte schädigen den Herzmuskel und beeinträchtigen die Funktion des Herzens. Als Folgen können eine verminderte Herzleistung oder Herzrhythmusstörungen auftreten.

ankungen

|2| Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Unausgewogene Ernährung, wenig Bewegung, Rauchen, erhöhter Blutdruck, Diabetes sowie Störungen des Fettstoffwechsels sind die wichtigsten Risikofaktoren, die zu einem Verschluss der Herzkranzgefäße und in der Folge zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schließlich zu einem Herzinfarkt führen können. Sie gelten für Frauen ebenso wie für Männer, allerdings mit einer unterschiedlichen Gewichtung. So sind Frauen von einzelnen dieser Risiken stärker betroffen und tragen zudem weitere spezielle Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.

|2.1| Frauenspezifische Risikofaktoren

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Diabetes mellitus ist der „Gefäßkiller“ Nummer eins. Kein anderer Risikofaktor weist außerdem derart ausgeprägte Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf. So ist bei Frauen der Diabetes mellitus Typ 2 mit einem 2- bis 3fach höheren Risiko für eine Herzerkrankung verbunden als bei Männern.

Rauchen und orale Kontrazeption („Anti-Baby-Pille“)

Rauchen allein verdreifacht das Risiko eines Herzinfarkts. Neun von zehn Frauen mit Herzinfarkt sind Raucherinnen. Besonders gefährlich ist die Kombination aus Rauchen und hormoneller Verhütung. Abhängig vom Alter und anderen Risikofaktoren steigt hier das Herzinfarkttrisiko bis zum 20fachen an.

| Typisch Frau – typisch Mann |

Bedeutung für	Frauen	Männer
Diabetes Typ 2	♥♥♥♥	♥
Rauchen	♥	♥
Rauchen + Anti-Baby-Pille	♥♥♥♥	-
Menopause	♥♥♥♥	-
Triglyceride erhöht	♥♥♥	♥
Gesamtcholesterin erhöht	♥	♥♥
HDL-Cholesterin erniedrigt	♥♥	♥
Familiäre Veranlagung	♥(♥)*	♥
Chronischer Stress	♥(♥)*	♥
Blutdruck	♥	♥♥
Übergewicht	♥	♥
Körperliche Inaktivität	♥	♥

♥ = großes Risiko ♥♥ = größeres Risiko ♥♥♥ = deutlich größeres Risiko ♥♥♥♥ = wesentlich größeres Risiko * Für diese Risikofaktoren gibt es Hinweise auf eine größere Bedeutung für Frauen²

Familiäre Veranlagung

Haben ein oder beide Elternteile einen Infarkt noch vor dem 60. Lebensjahr erlitten, nimmt das Infarktrisiko insbesondere bei Frauen deutlich zu. Dabei spielt für Frauen die familiäre Belastung auf der mütterlichen Seite eine besonders große Rolle.

Fettstoffwechselstörungen

Auch belasten bestimmte Stoffwechselstörungen Frauen stärker als Männer. Das „schlechte“ LDL-Cholesterin scheint hierbei von geringerer Bedeutung zu sein als beim Mann. Dafür führen erhöhte Werte anderer Blutfette, der so genannten Triglyceride, sowie zu niedrige Werte des „guten“ HDL-Cholesterins bei Frauen zu einem größeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

ankungen

Menopause

Östrogene bieten einen natürlichen Schutz vor Gefäßerkrankungen. Mit den Wechseljahren entfällt jedoch dieser Schutz, und das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt erheblich an. Hinzu kommt: Das „schlechte“ LDL-Cholesterin erhöht sich auf Grund des Östrogenmangels nach der Menopause, während das „schützende“ HDL-Cholesterin abnimmt.



| Stress als Risikofaktor |

Immer mehr Frauen stehen unter einem extrem hohen Druck, der aus der Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Familie resultiert

Psychische Faktoren

Seelische Belastungen und der falsche Umgang mit Stress sowie Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und zwischenmenschliche Konflikte sind klassische Stressauslöser. Immer mehr Frauen stehen unter einem extrem hohen Druck, der oft aus der Vielfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Familie resultiert. Darüber hinaus reagieren Frauen sensibler auf psychische Belastungen als Männer.



| 3 | Symptome des Eva-Infarkts

Viele Frauen kommen nicht auf die Idee, dass ihnen ein Infarkt droht. Denn die klassischen Symptome, wie Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb, können mitunter fehlen. So äußert sich ein drohender Herzinfarkt bei Frauen manchmal durch untypische und weniger eindeutige Beschwerden. Sie sind kurzatmig, ungewöhnlich müde, leiden unter Unwohlsein und Erbrechen und klagen über Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich. Diese Mehrdeutigkeit kann für Frauen fatale Folgen haben: Sie kommen zu spät oder gar nicht zum Arzt. Da sie nicht mit einem Infarkt rechnen, warten Frauen außerdem häufiger ab als Männer, bevor sie ärztliche Hilfe rufen. Es geht wertvolle Zeit verloren, die über Leben und Tod entscheiden kann.

| Untypische Vorboten |

Nicht immer sind die Vorboten eines Herzinfarkts bei Frauen eindeutig. Die typischen Symptome wie Schmerzen im Brustkorb können fehlen



| Nase-Arm-Nabel-Regel (NAN-Regel) |

Da die Symptome oft vielfältig und zum Teil uneindeutig sein können, hilft die NAN-Regel, einen Herzinfarkt frühzeitig zu erkennen: Alle plötzlich auftretenden Beschwerden zwischen Nase und Nabel, einschließlich der Arme, die nicht innerhalb von 15 Minuten wieder von selbst verschwinden, können auf einen drohenden Infarkt hindeuten.³

| 3.1 | Zuverlässige Diagnose

Auch wenn die Symptome nicht eindeutig sind, sollten die Ursachen der Beschwerden unbedingt medizinisch abgeklärt werden. Dem Arzt stehen hierfür verschiedene Diagnoseverfahren zur Verfügung: Das Elektrokardiogramm (EKG) kann Veränderungen der Herzströme feststellen, indem es die elektrischen

| Diagnose Herzinfarkt |

Mit dem Elektrokardiogramm kann der Arzt erkennen, ob es sich um einen akuten Herzinfarkt handelt



Impulse des Herzens misst, welche die Herztätigkeit steuern. Dadurch kann der Arzt erkennen, ob es sich um einen akuten Infarkt oder um ein bereits länger zurückliegendes Ereignis handelt. Mit Hilfe eines Bluttests ist er außerdem in der Lage, eine spezielle Substanz nachzuweisen, die beim Absterben des Herzgewebes freigesetzt wird. Welche Herzkranzgefäße in welchem Ausmaß betroffen sind, lässt sich am besten bei einer Herzkatheteruntersuchung beurteilen. Hierbei werden dünne, biegsame Plastikschläuche über die Leistengefäße zum Herzen vorgeschoben und die Herzkranzgefäße mit Hilfe des Röntgenverfahrens sichtbar gemacht.

zur Vorbeugung



| 4 | Maßnahmen zur Vorbeugung

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um sich vor dem „Eva-Infarkt“ zu schützen, sollten Frauen frühzeitig – das heißt nicht erst, wenn die ersten alarmierenden Symptome aufgetreten sind –



| Ausgewogene Ernährung schützt das Herz |

Eine herzgesunde Kost aus reichlich Obst, Gemüse und Seefisch mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Risikofaktoren minimieren. Regelmäßige körperliche Aktivität und eine herzgesunde Ernährung stehen im Mittelpunkt der vorbeugenden Maßnahmen. Beide Faktoren beeinflussen das Risiko-Quartett Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte sowie die Zuckerkrankheit positiv. Wird zusätzlich das Rauchen eingestellt und Stress aktiv bewältigt, lässt sich das Risiko nochmals deutlich herabsetzen.

| 4.1 | Regelmäßig Sport treiben

Regelmäßige Bewegung und Ausdauersportarten, wie Walking, Schwimmen oder Radfahren, regen den Fettstoffwechsel an und wirken sich positiv auf das Gesamtcholesterin und damit auf das Herzinfarkttrisiko aus. Schon mit täglich 30 Minuten Bewegung können Frauen das Infarkttrisiko senken. Mit kleinen Änderungen der Lebensgewohnheiten, wie z.B. „Fahrrad statt Auto“ oder „Treppe statt Aufzug“, lässt sich dies außerdem ohne große Mühe in den Tagesablauf einbauen.



| Sport hält fit und gesund |

Ausdauersportarten wie Walking oder Radfahren lassen nicht nur die Pfunde purzeln, sondern stärken auch das Herz-Kreislauf-System

| 4.2 | Herzgesunde Ernährung

Sich gesund zu ernähren ist das A und O bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine herzgesunde Ernährung ist abwechslungsreich, enthält ausreichend Gemüse und Obst, viel Seefisch, mageres Fleisch sowie Vollkorn- und Sojaprodukte. Wichtig sind vor allem „gute Fette“, das sind

zur Vorbeugung



| Nahrungsergänzung durch Mikronährstoffe |

Eine ausgewogene Ernährung reicht oftmals nicht aus. Insbesondere Frauen mit erhöhtem Herzinfarktrisiko wird empfohlen, zusätzlich schützende Mikronährstoffe einzunehmen

ungesättigte Fettsäuren, die z.B. in Oliven- oder Rapsöl bzw. als Omega-3-Fettsäuren in fettem Seefisch (z.B. Lachs, Makrele, Thunfisch) enthalten sind. Neben der Reduzierung cholesterinreicher Lebensmittel geht es vor allem darum, ausreichende Mengen der Mikronährstoffe aufzunehmen, die nachweislich positive Eigenschaften auf die Herzgefäße haben, da sie hemmend in die Entstehung der Arteriosklerose eingreifen.

Da eine ausreichende Aufnahme aller herzschtützenden Mikronährstoffe allein über eine ausgewogene Ernährung schwer realisierbar ist, wird insbesondere Frauen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Nahrungsergänzung mit Mikronährstoffen empfohlen. Besonders effektiv sind Produkte, die speziell auf die Bedürfnisse der Frauen abgestimmt sind. Sie enthalten eine sinnvolle Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Soja. Die Wahl des richtigen Mikronährstoffprodukts sollte auf jeden Fall in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, dem Apotheker oder einem Ernährungsberater erfolgen.



| 4.3 | Risikofaktoren überprüfen

Jede Frau sollte ihr individuelles Risiko genau überprüfen und sich durch ausreichend Bewegung und eine herzgesunde Ernährung vor einem Eva-Infarkt schützen. Wer darüber hinaus zu den typischen Risikogruppen gehört und/oder eine erbliche Veranlagung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitbringt, sollte einige wichtige Tipps beachten:

- ▶ gesunde Ernährung
- ▶ regelmäßig Sport treiben
- ▶ Rauchen einstellen
- ▶ optimale Blutzuckereinstellung bei Diabetikern
- ▶ Bluthochdruck behandeln lassen
- ▶ Übergewicht reduzieren
- ▶ Stress aktiv bewältigen, Überforderungen möglichst vermeiden
- ▶ Entspannungstechniken erlernen, z.B. autogenes Training
- ▶ regelmäßige ärztliche Gesundheitskontrollen.



| Ärztliche Gesundheitskontrolle |

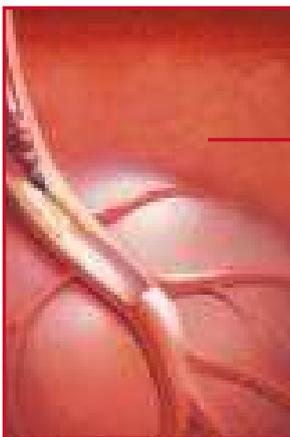
Wer für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein besonderes Risiko trägt, sollte beim Arzt regelmäßig Blutdruck und Blutzucker überprüfen lassen



| 5 | Herzgesunde Mikronährstoffe

Soja-Proteine und -Isoflavone

Soja-Proteine und -Isoflavone können die Blutfettwerte, vor allem das Gesamtcholesterin, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride, senken sowie das HDL-Cholesterin erhöhen. Weiterhin können sie die Blutgefäße schützen und ihre Elastizität steigern. Vor allem die Soja-Isoflavone zeigen eine antioxidative Wirkung.



| Schutz der Herzkranzgefäße |

Soja-Proteine und -Isoflavone schützen die Blutgefäße und steigern ihre Elastizität

Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure

Was die Vitamine des B-Komplexes so bedeutsam macht, ist ihr Einfluss auf einen weiteren Risikofaktor der Arteriosklerose: das Homocystein. Homocystein ist ein gefäßschädigendes Zwischenprodukt, das beim Abbau von Eiweißen entsteht, jedoch bei ausreichender Versorgung mit Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure rasch umgewandelt wird. Diese Vitamine senken gemeinsam den erhöhten Homocysteinspiegel und schützen so die Gefäße.



Essenzielle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)

Omega-3-Fettsäuren vermindern die Verklumpung der Blutplättchen und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes. Zudem sind sie an der Senkung des Blutdrucks und bestimmter Blutfette (Triglyceride) beteiligt und wirken entzündungshemmend. Sie sind darüber hinaus vorteilhaft bei Herzrhythmusstörungen. Omega-3-Fettsäuren tragen außerdem dazu bei, das Risiko eines zweiten Infarktes zu senken.



| Gute Fette |

In fettem Seefisch sind große Mengen der lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sie tragen dazu bei, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken



Vitamin A, E, C und sekundäre Pflanzenstoffe

Eine hohe Aufnahme der antioxidativen Vitamine A, E und C ist mit einem erniedrigten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Dabei fangen Vitamin A, E und C freie Radikale ab, reduzieren die Oxidation des „schlechten“ LDL-Cholesterins und schützen so die Innenwand der Gefäße. Auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Bioflavonoide, die in Obst und Gemüse vorkommen und unter anderem für die gelbe, rote oder blaue Farbe sorgen, wirken antioxidativ.



| Sekundäre Pflanzenstoffe |

Obst und Gemüse enthalten nicht nur viele Vitamine, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe

Magnesium

Magnesium greift stabilisierend in die elektrische Erregung am Herzen ein.

Essenzielle Spurenelemente

Von besonderer Bedeutung für das Herz-Kreislauf-System sind die essenziellen Spurenelemente Selen, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer. Alle fünf sind zentrale Bestandteile so genannter antioxidativer Enzyme, die als Radikalfänger aggressive Verbindungen unschädlich machen.

Hilfe und Rat

Quellenangaben

1. Statistisches Bundesamt 2003.
2. Stangl V, Baumann G, Stangl K, et al. Kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Frauen. Dtsch Med Wochenschr 2003; 128(31-32):1659-64.
3. Frauensache Herzinfarkt, Initiative Frauenherz 2004.

Buchtipps

- Ferdinand R. Waldenberger: Handbuch für Herzbesitzer, Wien: Ueberreuter Verlag, 2003.
- Lorelie Singerhoff: Weiblich 44 Herzinfarkt, Stuttgart: Kreuz Verlag, 2004.

Internetadressen

Informationen zu Frauengesundheit und kardiovaskulären Erkrankungen finden Sie im Internet unter:

- www.aerztinnenbund.de/Herz-Kreis.160.0.html
- www.frauengesundheit-nrw.de
- www.frauenherz.info/broschuere-frauenherz.pdf
- www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/344.php
- www.orthomol.de



Deutsche Seniorenliga e.V.
German Seniors
Gotenstraße 164
53175 Bonn

E-Mail: bv-dsl@t-online.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Impressum



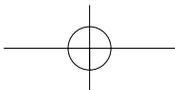
Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Generalsekretär der
DSL e.V. German Seniors

Konzeption und Realisierung:
MedCom Publishing
Heinemannstraße 34
53175 Bonn

Text:
Andrea Hertlein

Ausgabe 2005

Verbreitung, Übersetzung und jegliche
Wiedergabe auch von Teilen dieser
Broschüre nur mit Genehmigung des
Herausgebers



Beitrittserklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der DSL e.V. German Seniors durch meine Fördermitgliedschaft. Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ausfüllen:

- Meinen **Jahresbeitrag** in Höhe von € 30,00 (Mindestbeitrag) € 50,00 € 100,00
 € (nach eigenem Ermessen) überweise ich auf eines der unten genannten Konten.
- Ich ermächtige die DSL e.V. German Seniors widerruflich, meinen **Jahresbeitrag** in Höhe von
 € 30,00 € 50,00 € 100,00 € (nach eigenem Ermessen)
von meinem Konto Nr.: BLZ..... bei der einzuziehen.
- Ich unterstütze die Arbeit der DSL e.V. German Seniors durch eine einmalige **Spende (Überweisung)** in Höhe von
€ Ich bitte um Zusendung einer Spendenbescheinigung.

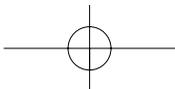
Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonten:

Sparkasse Bonn
BLZ 380 500 00
Kto 20 006 615

Postbank Köln
BLZ 370 100 50
Kto 479 392 508

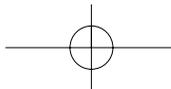
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00
Kto 82 68 800



**Mitglieder sind bestens informiert
und werden kompetent beraten.**

Wir mischen uns ein und verschaffen uns Gehör – in Gesellschaft, Politik und den Medien. Über **argus**, unsere Vorteilsgemeinschaft, nutzen Sie Preisnachlässe und Sonderkonditionen bei unseren Partnern.

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt



Mitglieds-Nr.

(Bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der DSL e.V. German Seniors interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte mit
0,45 €
frankieren

Antwortkarte



Deutsche Seniorenliga e.V.
Gotenstraße 164

53175 Bonn

