

## AKTIV GEGEN HERZSCHWÄCHE

**Der Europäische Tag der Herzschwäche (HFA-Day) klärt über die gefährliche Krankheit auf**

Bei einer Herzinsuffizienz pumpt das Herz nicht mehr richtig und kann deshalb Körper und Organe nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen. Um über die gefährliche Volkskrankheit aufzuklären und Impulse zur Prävention zu geben.

Der Heart Failure Awareness Day (HFA-Day) wurde von der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie ins Leben gerufen und wird mittlerweile in rund 30 Ländern durchgeführt. Die „Tour mit Herz“ macht insbesondere auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport aufmerksam und wirbt für einen gesünderen Lebensstil.

In Deutschland koordinieren das Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) und das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) die bundesweiten Aktionen. Nationaler Partner ist die Deutsche Herzstiftung, die den HFA-Day zum wiederholten Male unterstützt.

Im Mai und bis hinein in den Juni bieten viele Kliniken Patientenveranstaltungen mit Vorträgen, Gesundheitschecks, Ernährungsworkshops, Infoständen und vielem mehr an.

Weitere Informationen unter [www.knhi.de](http://www.knhi.de)

## KONTAKT

### Bundesweite Koordination

Universitätsklinikum Würzburg  
Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI)  
Am Schwarzenberg 15, Haus A15  
D-97078 Würzburg

Tel.: +49 931 201 46309  
Fax: +49 931 201 646328  
E-Mail: [info@knhi.de](mailto:info@knhi.de)  
[www.knhi.de](http://www.knhi.de)

### Partner

Deutsches Zentrum  
für Herzinsuffizienz  
Würzburg



**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



**HEART FAILURE  
ASSOCIATION  
OF THE ESC**



**EUROPEAN  
SOCIETY OF  
CARDIOLOGY\***



Deutsche  
Herzstiftung



Uniklinikum  
Würzburg



gefördert vom

**DZHK**  
DEUTSCHES ZENTRUM FÜR  
HERZ-KREISLAUF-FORSCHUNG E.V.



gefördert vom

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Stand: Mai 2018

Kompetenznetz  
Herzinsuffizienz



**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



**UK  
SH**



*Gemeinsam das Herz stärker machen*



**TOUR MIT HERZ**  
*Wir treten in die Pedale!*



**am 27. Juni in Kiel**

**MITTWOCH, 27. JUNI, 17.00- CA. 18.30 UHR**

„Tour mit Herz“  
Treffpunkt: vor dem Parkhaus des  
Universitätsklinikums Schleswig Holstein,  
Campus Kiel, Arnold-Heller-Str. 3, 24105 Kiel

## DER HEART FAILURE AWARENESS DAY UND DIE TOUR MIT HERZ - RADELN AUCH SIE MIT!

Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs - diese Krankheiten kennt und fürchtet so gut wie jeder. Die Herzschwäche gilt als „Epidemie des 21. Jahrhunderts“ und ist trotzdem in der Bevölkerung kaum bekannt. Dabei ist die Sterblichkeit von Herzschwäche-Patienten höher als bei vielen Krebs-erkrankungen.

Genauso wichtig wie die medizinische Behandlung eines kranken Herzens ist die Vorbeugung - und die hat jeder in der eigenen Hand. Ein bewusster Lebensstil mit gesunder Ernährung und viel Bewegung hält uns gesund.

Laut Angabe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verringert regelmäßige körperliche Rad-Aktivität das Risiko einer im mittleren Lebensalter häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache. Um vorzubeugen, helfen schon kleine Trainingseinheiten. Das Fahrrad ist somit das ideale Verkehrsmittel, um das Schöne mit dem Nützlichen zu verbinden. Es lohnt sich, jederzeit mit dem Radfahren anzufangen.

Machen Sie mit und begeistern Sie auch andere, für ihre Gesundheit in die Pedale zu treten. Sie setzen damit ein deutliches Zeichen für ein starkes Herz!

Prof. Dr. Christoph Maack

Sprecher des

Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz, Würzburg

## RADELN FÜR EIN GESUNDES HERZ



Foto: ADFC, Marcus Gloger

### WORUM GEHT'S?

Nehmen Sie an der „Tour mit Herz“ teil und fördern Sie Ihre Herzgesundheit! Gemeinsam mit Gleichgesinnten können Sie erleben, wie viel Spaß Bewegung in der Gruppe macht. Es lohnt sich, auch im Alltag öfter auf das Fahrrad zu steigen - mit der Tour möchten wir Sie dazu motivieren!

Die Fahrradkampagne „Tour mit Herz“ wurde vom Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) und dem Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) initiiert. Ziel dieser Kampagne ist es, über Herzschwäche aufzuklären und Impulse für ein gesundheitsbewusstes Verhalten zu geben. Die Touren werden von Kliniken und Herzzentren in unterschiedlichen Städten organisiert und finden in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) statt. Die Teilnehmer erwarten Infos zu Herzschwäche und ihrer Vorbeugung sowie zum „Europäischen Tag der Herzschwäche“.



### WER KANN MITRADELN?

Mitfahren können alle, die über ein verkehrssicheres Fahrrad verfügen und Spaß an der Bewegung in der Natur haben! Die Routen verlaufen weitgehend auf verkehrsarmen Strecken und Radwegen. Das Niveau ist leicht und auch für weniger Geübte sowie Familien geeignet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Geleitet werden die Touren von erfahrenen ADFC-Tourenleitern.

Kinder bis 16 Jahre müssen von einem erziehungsberechtigten Erwachsenen begleitet werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Die Teilnehmer der Tour mit Herz (wie hier in Würzburg) setzen ein Zeichen für mehr Bewegung im Alltag.



Foto: Kirstin Linkamp / DZHI