

# AKTIV GEGEN HERZSCHWÄCHE

## Europäischer Tag der Herzschwäche (9.-11. Mai 2014)

Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs - diese Krankheiten kennt und fürchtet fast jeder. Eher wenig bekannt ist dagegen die Herzschwäche (Herzinsuffizienz), obwohl sie die häufigste Ursache für eine Krankenhauseinweisung in Deutschland ist. Bei einer Herzinsuffizienz pumpt das Herz nicht mehr richtig und kann deshalb Körper und Organe nicht ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen. Typische Symptome sind Luftnot, Erschöpfung, Wassereinlagerungen und Rhythmusstörungen.

Herzschwäche ist gefährlich: 2-3 Millionen Deutsche sind betroffen. Deshalb ist es wichtig, Herzschwäche frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Um die Bevölkerung besser über die Krankheit aufzuklären und das Bewusstsein zu schärfen, wurde der **„Europäische Tag der Herzschwäche“** (HFA-Day) ins Leben gerufen, der 2014 vom 9.-11. Mai stattfindet. In Deutschland koordiniert das Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) die bundesweiten Aktionen. Partner ist die Deutsche Herzstiftung. In Zusammenarbeit mit vielen Kliniken wurde ein umfassendes Programm auf die Beine gestellt.

Am Wochenende vom 9.-11. Mai bieten bundesweit Kliniken Patientenveranstaltungen mit Vorträgen, Gesundheitschecks, Kochvorführungen, Infoständen und vielem mehr an. Mit dabei sind folgende Städte: Berlin, Bremen (17.05.2014), Erlangen, Essen, Freiburg, Göttingen (14.05.2014), Hamburg, Jena, Kiel, Lübeck, Mannheim (17.05.2014), München (13.05.2014), Münster, Sindelfingen, Straubing, Tübingen, Würzburg.

Weitere Infos zu den Veranstaltungen unter:

[www.knhi.de](http://www.knhi.de)

## KONTAKT

Universitätsklinikum Würzburg  
Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI)  
Straubmühlweg 2a, Haus A9  
D-97078 Würzburg

Tel.: +49 931 201-46363  
Fax: +49 931 201-646362  
E-Mail: [info@knhi.de](mailto:info@knhi.de)  
[www.knhi.de](http://www.knhi.de)

### Partner der Fahrradkampagne

Mannheim



Bremen



Erlangen



Freiburg



Hamburg



Jena



Kiel



München



Straubing



Würzburg



Mit freundlicher Unterstützung von



© Monkey Business 2/Shotshop.com



## TOUR MIT HERZ

*Wir treten in die Pedale!*



*Gemeinsam das Herz stärker machen*

Stand: 28.02.2014

## GRUSSWORT

Liebe Fahrradfreunde,

für mich ist das Fahrrad das ideale Verkehrsmittel im Alltag, denn beim Radeln kann ich das Schöne mit dem Nützlichen verbinden. Ich bin



nicht nur von einem Ort zum nächsten unterwegs, sondern entspanne gleichzeitig Körper und Geist und trainiere Fitness und Kondition – eine perfekte Symbiose! Beim Radeln erlebe ich meine Umwelt bewusst und steigere durch die Bewegung im Freien mein persönliches Wohlbefinden.

Radfahren gehört zu einem gesunden Lebensstil. 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. Es lohnt sich also jederzeit, mit dem Fahrradfahren anzufangen.

Der Spaß am Radeln und die positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind eine starke Motivation für mich, mich für die Förderung des Radfahrens im Alltag einzusetzen. Deshalb habe ich gerne die Schirmherrschaft für die Fahrradkampagne „Tour mit Herz“ übernommen. 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!

Herzlichst Ihre

Michaela May

SchauspielerIn, Fahrradfreundlichste Persönlichkeit 2013  
SchirmherrIn der Fahrradkampagne „Tour mit Herz“

## WORUM GEHT'S?



Bild: ADFC/lens Lehmkuhler

Nehmen Sie an einer der Radtouren im Rahmen der „Tour mit Herz“ teil und fördern Sie Ihre Herzgesundheit! Gemeinsam mit Gleichgesinnten erleben Sie, wie viel Spaß Bewegung in einer Gruppe macht und dass es sich lohnt, auch im Alltag öfter auf das Fahrrad zu steigen.

Mit den Touren möchten wir Sie hierzu motivieren! Die Teilnehmer erwarten Infos zu Herzschwäche und ihrer Vorbeugung sowie zum „Europäischen Tag der Herzschwäche“. Die Radtouren bieten verschiedene Kliniken und Herzzentren in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen-Fahrradclub (ADFC) an. Initiator der Fahrradkampagne ist das Kompetenznetz Herzinsuffizienz.

## WER KANN MITRADELN?

Mitradeln können alle, die über ein verkehrssicheres Fahrrad verfügen und Spaß an Bewegung in der Natur haben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Geleitet werden die Radtouren von geschulten ADFC-Tourenleitern. Die Routen verlaufen weitgehend auf verkehrsarmen Strecken und Radwegen. Das Niveau ist leicht und auch für weniger Geübte sowie Familien geeignet. Kinder im Alter von bis zu 16 Jahren müssen von einem erziehungsberechtigten Erwachsenen begleitet werden.

## TEILNEHMENDE STÄDTE AUF EINEN BLICK:

### MANNHEIM

26.04.14, 11.30 Uhr,  
Auftaktveranstaltung,  
Congress-Center  
Rosengarten

### ERLANGEN

03.05.14, 10.00 Uhr,  
Rathausplatz

### WÜRZBURG

03.05.14, 10.00 Uhr,  
Mainwiesen, Brücke der  
Deutschen Einheit

### MÜNCHEN

05.05.14, Feierabend-Tour  
**STRAUBING**  
06.05.14, Klinikum  
St. Elisabeth Straubing

### KIEL

07.05.14, 17.00 Uhr,  
Universitätsklinikum Kiel

### FREIBURG

09.05.14,  
Universitäts-Herzzentrum

### HAMBURG

11.05.14, 11.00 Uhr,  
Finkenwerder, Fähranleger

### JENA

10.05.14, 10.30 Uhr,  
Jenaer Holzmarkt

### BREMEN

12.05.14, 12.00 Uhr,  
Bremer Marktplatz

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



Bild: ADFC/lens Lehmkuhler