

Tour mit Herz in Würzburg

Für ein gesundes Herz und ein gesundes Klima

Auch in diesem Jahr findet die traditionelle Würzburger „Tour mit Herz“ wieder gemeinsam mit der Auftaktveranstaltung zur Kampagne STADTRADELN statt. Radfahren steigert schließlich nicht nur das Wohlbefinden, sondern schützt auch das Klima. Und da wir ähnliche Ziele verfolgen, treten wir am **4. Mai 2019** wieder gemeinsam in die Pedale.

Start: 10:45 Uhr auf dem Unteren Markt (Marktplatz Würzburg). Knapp zehn Kilometer lange Radtour durch die schönsten Teile der Stadt, begleitet von Polizei und ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club)

Ziel: 12:00 Uhr Marktplatz Würzburg

www.wuerzburg.de/stadtradeln

Nachhaltig aktiv sein! Synergie-Festival am 4. Mai 2019

Die Tour mit Herz ist nicht nur Partner der Kampagne STADTRADELN, sondern auch Teil des Synergie-Festivals, das am 4. Mai von 11 bis 17 Uhr in der Innenstadt Würzburg stattfindet. Das Synergie-Festival gibt Inspiration für den eigenen Lebensstil, nicht mit Verzicht und erhobenem Zeigefinger, sondern mit viel Platz zum Experimentieren, Gestalten und Ausprobieren. Und das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) ist dabei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Infostand auf dem Unteren Markt.

*Bürgermeister Dr. Adolf Bauer und der Ärztliche Direktor des UKW,
Prof. Dr. Georg Ertl, bei der Tour mit Herz im Jahr 2018.*



Aktiv gegen Herzschwäche

Heart Failure Awareness Day



Tag der Herzschwäche am 18. Mai 2019 im DZHI

Weitere Informationen zur Krankheit Herzinsuffizienz und zur Behandlung und Erforschung dieser tückischen Erkrankung mit ihren zahlreichen Wechselwirkungen erhalten Sie auf der Webseite www.dzhi.de sowie am Europäischen Tag der Herzschwäche am 18. Mai. Dazu öffnet das DZHI von 10 bis 16 Uhr seine Türen. Interessierte Besucher jeden Alters sowie Betroffene und deren Angehörige erwartet ein buntes Programm mit Vorträgen, Führungen, Informationsständen und Mitmachaktionen.

Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz Würzburg (DZHI)

Am Schwarzenberg 15, Haus A15
D-97078 Würzburg
Telefon: +49 931 / 201-46309 (Franziska Scheidemantel)
Telefon: +49 931 / 201-46325 (Kirstin Linkamp)
E-Mail: dzhi@ukw.de
www.dzhi.de

Partner



Aktiv für ein starkes Herz!

Samstag, 4. Mai 2019
von 10:45 bis 12:00 Uhr

Start und Ziel:

Unterer Markt in Würzburg



Gestaltung: SMI@ukw.de | Titelbild: ADFC, Marcus Gloger

Deutsches Zentrum
für Herzinsuffizienz
Würzburg



Radeln 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 Krebserkrankungen. 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. Mit der Fahrradkampagne „Tour mit Herz“, die jedes Jahr im Rahmen des Tags der Herzschwäche stattfindet, möchten wir auf die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens aufmerksam machen.

Wer regelmäßig mit dem Fahrrad fährt bringt seinen Blutkreislauf auf Trab, vergrößert das Schlagvolumen seines Herzens, beruhigt die Pumpleistung und vergrößert das Blutvolumen. Somit arbeitet das Herz viel ökonomischer, und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wird um die Hälfte reduziert. Schon kleine Trainingseinheiten von 30 Minuten am Tag kommen Ihrem Herzen zugute. 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. Stefan Störk
Initiator des Tags der Herzschwäche

Christoph Maack
Sprecher des Deutschen Zentrums
für Herzinsuffizienz Würzburg

Ein starkes Herz durch mehr Bewegung!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat festgestellt: Fast jeder zweite Deutsche bewegt sich nicht genug. Dabei bringt ein bisschen Aktivität im Alltag enorme Vorteile. Mit zweieinhalb Stunden Bewegung oder einer guten Stunde Sport pro Woche kann man bereits eine Grundfitness erreichen. Noch besser für die Gesundheit sind fünf Stunden Bewegung oder zweieinhalb Stunden Sport pro Woche.

Nur zehn Minuten am Tag!

Wer täglich rund zehn Minuten zügig spazieren geht, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent. Langfristig ist dadurch mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer verbesserten Herzfunktion zu rechnen. Diesen positiven Effekt erreichen Sie auch mit Fahrradfahren.

Die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens

Verschiedene Studien belegen: Radfahren ist gesund! Eine jüngst in Großbritannien durchgeführte Studie zeigt, dass das Zurücklegen des Arbeitsweges mit dem Fahrrad im Vergleich zum Weg mit Auto, Bus oder Bahn das Mortalitätsrisiko insgesamt um 41 Prozent minimiert. Das Risiko, eine Herzkrankheit oder Krebs zu bekommen, war bei den Fahrrad-Testpersonen nur noch halb so hoch.

Sport stärkt selbst Herzen, die schon geschwächt sind

Sogar Menschen, die bereits unter einer Herzschwäche leiden, können mit regelmäßigem körperlichen Training die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität erheblich steigern. Ideal für Betroffene sind neben dem Radfahren und Spaziergehen das Nordic Walking, Schwimmen, gemäßigtes Tanzen und Gymnastik.

Mit Sport die Symptome lindern

Wer sich trotz oder gerade wegen der Herzschwäche regelmäßig bewegt, kann...

- ▶ die Herzfrequenz senken und dadurch das Herz entlasten
- ▶ die Elastizität seiner Herzgefäße verbessern
- ▶ die Belastbarkeit von Herz und Lunge sowie die Leistungsfähigkeit steigern
- ▶ die Sauerstoffaufnahme um 20 bis 25 Prozent erhöhen
- ▶ die Stresshormone im Blut minimieren
- ▶ den BNP-Wert (Brain Natriuretic Peptide = Herzinsuffizienzmarker) im Blut reduzieren
- ▶ das Risiko weiterer Krankheiten und eines Krankenhausaufenthaltes vermindern
- ▶ die Faktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung positiv beeinflussen
- ▶ seine Lebensqualität verbessern.

