

GEMEINSAM GEGEN HERZSCHWÄCHE

Der Europäische Tag der Herzschwäche klärt über die gefährliche Krankheit auf

Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs – diese Krankheiten kennt und fürchtet so gut wie 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. Die typischen Symptome sind Luftnot, Erschöpfung, Wassereinlagerungen und Rhythmusstörungen. Bundesweit erkranken jährlich 200.000 Menschen neu an Herzschwäche.

Aufklärung tut Not

Herzschwäche ist gefährlich: Überlebenschancen und Einschränkungen in der Lebensqualität sind mit der von Krebserkrankungen vergleichbar. Deshalb ist es wichtig, Herzinsuffizienz frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Um über die Krankheit aufzuklären und die Vorsorge zu stärken, wurde der „Europäische Tag der Herzschwäche“ (HFA-Day) ins Leben gerufen. 2015 findet er vom 8. bis 10. Mai statt. In Deutschland wird er vom Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) koordiniert, Kooperationspartner ist die Deutsche Herzstiftung. In Zusammenarbeit mit vielen Kliniken wurde bundesweit ein umfassendes Programm auf die Beine gestellt. Am Wochenende vom 8. bis 10. Mai erwarten die Besucher vielfältige Aktionen, darunter Seminare, Vorträge, Diskussionen, Führungen, Aktivkurse und Kochvorführungen. Schon ab März lädt der Malwettbewerb „Gesundes Herz macht Schule: Ma(h)zeit für's Herz“ Schülerinnen und Schüler der Klassen 1-6 und zu einer kreativen Auseinandersetzung mit dem Thema gesunde Ernährung ein.

Weitere Infos zum HFA-Day unter 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
www.knhi.de

Partner der Fahrradkampagne: Kliniken & Praxen



Stand: 11.03.2015



Gemeinsam das Herz stärker machen



TOUR MIT HERZ
Wir treten in die Pedale!



© ADfC, Marcus Gloger

am 11. April in Mannheim

SAMSTAG, 11. APRIL, 11.00-13.00 UHR
Radtourenstart „Tour mit Herz“
Congress Center Rosengarten
mit Infoständen, Leihräder werden kostenlos
zur Verfügung gestellt

SAMSTAG, 11. APRIL, 14.00-16.00 UHR
Patientenseminar / Uni Mannheim (Audimax)

GRUSSWORT

Liebe Sportfreunde,

im Juli 2013 nahm mein Leben eine unerwartete Wendung. Während eines Fußballspiels erlitt ich einen Herzstillstand.

Ursache war eine Herzmuskelentzündung, die in der Folge auch zu Herzrhythmusstörungen bei mir führte. Mehrere Herzoperationen folgten, ich bekam einen Defibrillator. Trotz meiner schweren Erkrankung habe ich immer daran geglaubt, dass ich eine Rückkehr in den Profifußball schaffen kann - und ich hab's geschafft! Am 15. November 2014 konnte ich erstmals wieder für meinen Verein, die Stuttgarter Kickers, spielen. Für dieses Geschenk bin ich sehr dankbar.

Das erste Jahr nach meiner Erkrankung war die schwerste Zeit meines Lebens. Ich habe erfahren, wie vergänglich das Leben und wie kostbar ein gesundes Herz ist. Seitdem ist es mir eine Herzensangelegenheit, mich für mehr Aufklärung und Gesundheitsförderung zu engagieren und meine Erfahrungen mit anderen Menschen, gerade auch jüngeren, zu teilen. Deshalb unterstütze ich aus persönlicher Überzeugung den „Europäischen Tag der Herzschwäche“ und hier insbesondere die Fahrradkampagne „Tour mit Herz“, die sich zum Ziel gesetzt hat, durch Radfahren einen gesunden Lebensstil zu fördern und so die Herzgesundheit zu stärken.

Ihr

Daniel Engelbrecht

Fußballprofi der Stuttgarter Kickers
Schirmherr der Fahrradkampagne „Tour mit Herz“



Foto: Daniel Engelbrecht

RADELN FÜR EIN GESUNDES HERZ



Foto: ADFC, Marcus Gloger

Nach der gelungenen Premiere im Vorjahr veranstaltet das Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) gemeinsam mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und verschiedenen Kliniken aus dem ganzen Bundesgebiet im Vorfeld des Europäischen Tages der Herzschwäche die Fahrradkampagne „Tour mit Herz - Wir treten in die Pedale!“ Dabei finden im Zeitraum vom 11. April bis 10. Mai 2015 vom ADFC geleitete Radtouren in 11 Städten statt.

WORUM GEHT'S?

Wir laden Sie herzlich ein, an einer der Radtouren teilzunehmen und Ihre Herzgesundheit zu stärken. Gemeinsam mit den anderen Radlern können Sie erleben, wie viel Spaß Bewegung macht und dass es sich lohnt, auch im Alltag öfter auf das Fahrrad zu steigen. Mit der „Tour mit Herz“ möchten wir Sie hierzu motivieren.

WER KANN MITRADELN?

Mitfahren kann jeder, der über ein verkehrssicheres Fahrrad verfügt. Das Niveau der Touren ist eher leicht und auch für weniger Geübte sowie Familien geeignet. Kinder unter 16 Jahren müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Anmeldung zu den Touren ist nicht erforderlich. Sie können auch spontan teilnehmen.

TEILNEHMENDE STÄDTE AUF EINEN BLICK:

MANNHEIM

Samstag, 11. April 2015,
11.00 Uhr, Auftakt-
veranstaltung Congress
Center Rosengarten

BAD KISSINGEN

Samstag, 18. April 2015,
10.00-11.30 Uhr,
Am Steg vom Schweizer-
haus, Bismarckstraße 4

FULDA

Samstag, 18. April 2015,
13.00-15.00 Uhr, Uniplatz
Fulda

WÜRZBURG

Samstag, 18. April 2015,
10.00-12.30 Uhr, Vier-
röhrenbrunnen am Rathaus

BOCHUM

Samstag, 25. April 2015,
10.00 Uhr, Glocke am Rat-
haus, Bochum

BAUTZEN

Sonntag, 03. Mai 2015,
14.00-16.00 Uhr, Oberlau-
sitz Kliniken

BREMEN

Herz-Touren 04.-09. Mai 2015;
Termine siehe unter: www.adfc-bremen.de

ESSEN

Mittwoch, 06. Mai 2015,
interne Veranstaltung
Elisabeth-Krankenhaus

KIEL

Mittwoch, 06. Mai 2015,
17.00 Uhr, Uniklinikum Kiel,
vor dem Parkhaus

FREIBURG

Freitag, 08. Mai 2015,
15.00 Uhr, Uniklinikum
Freiburg, Haupteingang
Medizinische Klinik,
am Kegel

SPEYER

Freitag, 08. Mai 2015,
weitere Infos: www.pravo.de

HAMBURG

Samstag, 09. Mai 2015,
14.00 Uhr, Tour mit Herz ins
Wittmoor, U-Bahn Habicht-
straße



Foto: ADFC, Karsten Klama