

GEMEINSAM GEGEN HERZSCHWÄCHE Europäischer Tag der Herzschwäche

Die **Tour mit Herz** startet im Umfeld des Europäischen Tages der Herzschwäche (**HFA-Day**) – einer Initiative der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie, an der europaweit über 30 Länder teilnehmen. Ziel ist es, gemeinsam über die gefährliche Volkskrankheit Herzschwäche aufzuklären und Impulse zur Prävention dieser gefährlichen Systemerkrankung zu geben. Die deutschlandweiten Aktivitäten koordiniert das Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI) gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI). Nationaler Partner ist die Deutsche Herzstiftung.

In den Fokus rückt dieses Jahr das Motto „**Herz in Bewegung**“. Im Rahmen verschiedener Aktionen und Veranstaltungen wird auf die die Herzgesundheit fördernde Wirkung von Sport bzw. Bewegung aufmerksam gemacht und für einen gesünderen Lebensstil geworben.

Termine zum HFA-Day:

www.knhi.de und www.herzstiftung.de

Weitere Infos zu Herzschwäche:

www.dzhi.de und www.herzschwaechen-info.de

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



Foto: Rita Börste/KNHI

HFA Day

Bundesweite Koordination

Universitätsklinikum Würzburg
Kompetenznetz Herzinsuffizienz (KNHI)
Rita Börste M.A.
Straubmühlweg 2a, Haus A9
97078 Würzburg

Tel.: +49 931 201-46324

Fax: +49 931 201-646362

E-Mail: info@knhi.de, www.knhi.de



[www.facebook.com/
Deutsches-Zentrum-für-Herzinsuffizienz-
823014551109681](https://www.facebook.com/Deutsches-Zentrum-für-Herzinsuffizienz-823014551109681)

Machen Sie mit an unserer großen Umfrage
über Herzschwäche:

<https://go.uni-wue.de/hfa-day-2016>



Partner

Deutsches Zentrum
für Herzinsuffizienz
Würzburg



Uniklinikum
Würzburg 

gefördert vom



gefördert vom



Stand: 30.03.2016



TOUR MIT HERZ

Wir treten in die Pedale!



© ADfC, Marcus Gloger

am 24. April in Quakenbrück

SONNTAG, 24. APRIL 2016, 10.00-13.30 UHR

Treffpunkt: DREI FIT Fitness und Sauna,
Wiesengrund 8, 49610 Quakenbrück

GRUSSWORT

Trotz meines Herzfehlers habe ich mir meinen Kindheitstraum erfüllen dürfen und bin Profi-Fußballer und Nationalspieler geworden.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, was ein Leben mit einem Herzfehler bedeutet. Ich habe selbst erlebt, wie wichtig es ist, unmittelbar medizinische Hilfe in Anspruch nehmen zu können – und wie es sich anfühlt, mit solch einer lebensverändernden Diagnose konfrontiert zu werden. Als ich 19 Jahre alt war, wurde mein angeborener Herzfehler diagnostiziert und meine Profikarriere stand von einem Moment auf den anderen vor dem Aus. Das war ein herber Schlag für mich. Ich habe mir damals geschworen, dass ich etwas zurückgeben würde, wenn es mir jemals wieder besser gehen sollte. Dieses Versprechen habe ich 2007 durch die Gründung meiner Stiftung für herzkrankte Kinder gehalten.

Genauso wichtig wie die medizinische Behandlung eines kranken Herzens ist es, frühzeitig vorzubeugen – ein bewusster Lebensstil mit gesunder Ernährung und Bewegung hält uns gesund. Daher unterstütze ich aus vollem Herzen die Präventionskampagne „Tour mit Herz – Wir treten in die Pedale“. Jeder kann hier ein Zeichen setzen für mehr Bewegung im Alltag. Mit dieser Initiative leistet das „Kompetenznetz Herzinsuffizienz“ einen wichtigen Beitrag für ein starkes Herz.

Als Schirmherr wünsche ich der „Tour mit Herz“ viel Erfolg und allen Radfahrern natürlich viel Spaß!

Ihr

*Gerald
Asamoah*



Foto: Jan Haas, Picture-Alliance

▲ Macht sich stark für die Aufklärung über Herzschwäche:
Gerald Asamoah

WORUM GEHT'S?

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und schwingen Sie sich für Ihre Herzgesundheit auf's Fahrrad. Gemeinsam mit den anderen Radlern können Sie erleben, wie viel Spaß Bewegung macht. Wir möchten Sie motivieren, auch im Alltag öfter auf das Fahrrad zu steigen.

WER KANN TEILNEHMEN?

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.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Alle Städte und Termine, an denen geradelt wird, finden Sie unter: www.knhi.de.

Die Touren starten zwischen dem 16. April und 07. Mai 2016.

TOUR MIT HERZ IN QUAKENBRÜCK

Sonntag, 24. April 2016

10.00- ca. 13.30 Uhr

Treffpunkt

**DREI FIT Fitness und Sauna, Wiesengrund 8,
49610 Quakenbrück**

10.30 Uhr

**Start der Radtour / parallel Einweisung ins
„Indoor Cycling“ im DREI FIT für Ungeübte**

12.00 Uhr

**Ende der Tour; anschließend Ernährungs- und
Verpflegungsstand**

12.30 Uhr

**Vortrag zu Herzschwäche von Frau Dr. Götting
mit Diskussionsrunde**

ca. 13.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Anmeldungen bei der Hasetal Touristik GmbH

unter Tel.: 05432 599599 oder

E-Mail: info@hasetal.de

Anmeldefrist: 17.04.2016

Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System. ▼



Foto: Julia Kircher