

## 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](http://www.knhi.de) und [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

### Weitere Infos zu Herzschwäche:

[www.dzhi.de](http://www.dzhi.de) und [www.herzschwaechen-info.de](http://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](mailto:info@knhi.de), [www.knhi.de](http://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: 04.04.2016

Kompetenznetz  
Herzinsuffizienz



## TOUR MIT HERZ

*Wir treten in die Pedale!*



© ADfC, Marcus Gloger

**am 16. April in Bad Kissingen**

**SAMSTAG, 16. APRIL 2016, 10.00-13.00 UHR**  
Treffpunkt: Steg am Schweizer-Haus, Bad Kissingen

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

Die Touren starten zwischen dem 16. April und 07. Mai 2016. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## TOUR MIT HERZ IN BAD KISSINGEN

**Samstag, 16. April 2016, 10.00-13.00 Uhr**

**Treffpunkt: Steg am Schweizer-Haus,  
Bad Kissingen**

**Wir fahren über Kleinbrach nach Aschach.  
Die Tour dauert – mit Pausen – ca. 3 Stunden.**

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



Foto: Julia Kircher