

Ihr Ratgeber für ein Leben mit Herzschwäche

Jetzt kostenlos informieren!

Anlässlich des Weltherztages möchten wir Ihnen die informative Broschüre „Ihr Ratgeber für ein Leben mit Herzschwäche“ kostenlos anbieten. Bestellen Sie telefonisch unter **01/405 91 55** oder per E-Mail an service@herzfonds.at.

Weiters legen wir Ihnen eine Karte mit QR-Codes zu zahlreichen **Online-Informationen** zu den Themen Herzschwäche und Diabetes bei. Einfach mit der Handykamera scannen und informieren.



Außerdem möchten wir Sie auf die **Podcastreihe „Hand aufs Herz“**, moderiert von Prof. Dr. Kurt Huber hinweisen. Eine Karte mit Infos dazu finden Sie im Kuvert.

Kommen Sie zur „Lebenslust“

Wir freuen uns, Ihnen auch heuer wieder die Möglichkeit bieten zu können, uns auf einer Publikumsveranstaltung zu besuchen. Schauen Sie vorbei bei der **„Lebenslust“** von **18. bis 21. Oktober** in der **Messe Wien, Stand A 0108**. Wir bieten Ihnen



neben dem kostenlosen Herz-Risiko-Test (QR Code) diesmal auch Nieren- und Cholesterinmessungen. Wir freuen uns auf Sie!

Das Wichtigste für uns ist IHR Herz! Bitte helfen Sie!

Ihre Spende kommt sicher an!

Der Österreichische Herzfonds ist eine gemeinnützige Institution, die seit der Gründung im Jahr 1971 unter dem Motto „Schach dem Herztod“ zahlreiche Herzforschungsprojekte finanziert und viele Programme und Initiativen für die Herzgesundheit der österreichischen Bevölkerung durchführt.

Seit mehr als 10 Jahren sind wir Träger des Österr. Spendengütesiegels, was den sorgsamsten Umgang mit Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert. Außerdem sind Ihre Spenden an uns steuerlich absetzbar.



ÖSTERREICHISCHER HERZFONDS

WELTHERZTAG am 29. September 2023



Bis zu 300.000* Österreicherinnen und Österreicher leiden an Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Der Leben der Betroffenen ist oft entscheidend beeinflusst. Sorgen Sie rechtzeitig vor und halten Sie Ihr Herz gesund!

Bitte spenden auch Sie! Danke!

Österreichischer Herzfonds • A-1090 Wien, Postfach 51 • www.herzfonds.at
Tel: 01/405 91 55 • Mail: office@herzfonds.at • Fotoquelle: © Adobe Stock
IBAN: AT37 6000 0000 9212 2422 • BIC: BAWAATWW • Weltherztag-Report 4/23

www.herzfonds.at

Herzschwäche – rechtzeitige Vorsorge kann das Risiko erheblich senken!

Weltherztag am 29.9.2023

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich kardiologische Fachgesellschaften und Herzfonds von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Er findet jedes Jahr am 29. September statt und soll jeden einzelnen dazu motivieren, den Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einem Schlaganfall vorzubeugen.

Heuer richten wir unseren Fokus auf das Thema Herzschwäche, denn in Österreich leiden rd. 300.000* Personen an dieser Erkrankung.

„Eine gesunde Lebensweise kann Herzschwäche vorbeugen. Der Österreichische Herzfonds setzt sich seit seiner Gründung vor über 50 Jahren für die Herzgesundheit der Österreicher:innen ein. Ihr Herz ist unser größtes Anliegen. Aber ohne Ihre Hilfe sind wir hilflos!“ **Bitte tragen auch Sie etwas bei – mit Ihrer Spende!**



Mit HERZlichen Grüßen

Prim. Univ.-Prof. Dr.
Kurt Huber

Präsident des
Österreichischen Herzfonds

* Quelle: Österreichische Gesundheitskasse

Wenn das Herz um Hilfe ruft

Walter P. ist 65 Jahre alt. Er hat schon seit einigen Wochen bemerkt, dass sein Alltag beschwerlicher geworden ist. Beim Treppensteigen gerät er so außer Atem, dass er Pausen einlegen muss. Außerdem sind seine Beine geschwollen und er fühlt sich matt und erschöpft. **Die Diagnose: Herzschwäche!**



Was ist Herzschwäche?

Herzschwäche entwickelt sich im Laufe der Zeit, wenn die Pumpwirkung des Herzens schwächer wird und das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen kann. Die Herzkammern füllen sich nicht mit genügend Blut, das Herz hat nicht mehr genug Kraft.



Der Alltag wird dadurch bei vielen Patient:innen erheblich beeinflusst. Die gute Nachricht: Es gibt Therapien und Maßnahmen, mit denen sich die Beschwerden mindern oder weitere Verschlechterungen eindämmen lassen.

Die häufigsten Symptome

- Flüssigkeitsansammlung & Gewichtszunahme
- Atemnot bei Anstrengung / in der Nacht
- Husten
- Harndrang in der Nacht
- Schwäche, Leistungsverlust und Müdigkeit
- Appetitverlust und Verdauungsprobleme
- Blässe und gesteigertes Kälteempfinden

Die Risikofaktoren

Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko für die Entwicklung einer Herzschwäche erhöhen können. Dazu gehören **Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Übergewicht, Alkoholmissbrauch, familiäre Vorbelastung und vorherige Herzinfarkte.**



Es ist wichtig, diese Risikofaktoren zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln, um das Risiko für Herzinsuffizienz zu reduzieren. Eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und dem Verzicht auf Rauchen kann dazu beitragen, das Risiko für Herzinsuffizienz zu senken.

Ihr Beitrag ist uns wichtig!

Bitte unterstützen Sie uns, denn ohne Herz geht's nicht!