

# Herzlauf für Herzkinder

**Sandra Schranz – Präsidiumsmitglied ÖPOLSV  
– Schirmherrin Herzlauf**

Ich wurde von Michaela Altendorfer vom Verein Herzkinder Österreich im Jahr 2015 angesprochen, ob ich die Schirmherrschaft für die Herzläufe übernehmen wolle. Diesem Ersuchen komme ich seit diesem Zeitpunkt mit vollem Elan nach, da ich es mir als Sportlerin und staatlich geprüfte Trainerin zum Ziel gesetzt habe, Menschen zu Bewegung, im Hinblick auf Prävention für diverse Erkrankungen, zu motivieren. Viele Menschen sterben nach wie vor an einem Herzinfarkt oder ähnlichen Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Ursachen sind oft falsche Ernährung und einfach zu wenig Bewegung.

Regelmäßiges und vernünftiges Lauftraining stärkt dagegen das Herzkreislauf-System, kräftigt das Herz und alle anderen Muskeln, senkt die Blutfettwerte, was wiederum das Risiko verstopfter Venen reduziert.

Ein weiterer Punkt für die Übernahme der Schirmherrschaft für den Herzlauf war, dass sämtliche Einnahmen des Laufes dem Verein Herzkinder zu Gute kommen, welcher sich zum Ziel gesetzt hat Kindern mit Herzerkrankungen und deren Eltern sowohl finanziell als auch persönlich zu

unterstützen. Was gibt es schöneres als ‚LAUFEND‘ GUTES ZU TUN, Menschen zu Bewegung zu animieren und Kindern zu helfen!

Unter dem Motto "Achte auf dein Herz und laufe für meins", findet am 4. Mai 2017 der Herzlauf im Wiener Donaupark statt. Am 09.06.2017 startet der Herzlauf in der Steiermark/Krieglach, im grünen Herzen Österreichs. Auch den 13.05.2017 sollte man sich merken, erstmalig veranstaltet auch Tirol einen Herzlauf. Den Abschluss macht das Bundesland Oberösterreich mit dem Herzlauf im Oktober.

Infos und Anmeldung über [www.herzlauf.at](http://www.herzlauf.at)

Bei diesen Läufen zählt nicht der Wettkampfgedanke sondern das Miteinander. Das Tolle daran ist, dass auch Herzkinder mitlaufen, die anderen betroffenen Familien Hoffnung geben, es auch schaffen zu können!

Mit dem Erlös werden familienorientierte Rehabilitationen finanziert, um die gesamte Familie nach langen Krankenhausaufenthalten zu stärken.

## **Zum Verein Herzkinder Österreich:**

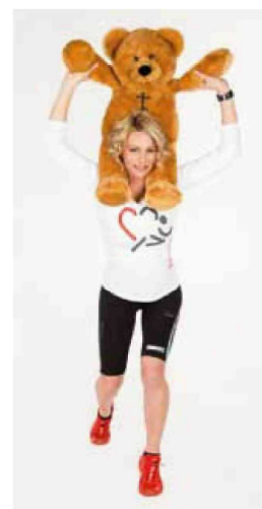
Gegründet wurde der Verein Herzkinder Österreich von Michaela Alten-



dorfer, die selbst Mutter eines Herzkindes ist und sich rund um die Uhr für Familien mit Herzkindern engagiert.

Jährlich kommen in Österreich rund 700 Kinder mit Herzfehlbildungen zur Welt. Jedes dritte Kind könnte ohne sofortige Operation nicht überleben. Schwere Herzfehler werden oft schon in der Schwangerschaft entdeckt. Die Überlebensrate der Kinder mit einem schweren Herzfehler ist dadurch deutlich gestiegen. Unmittelbar nach der Diagnose „Ihr Kind ist herzkrank“, sind Eltern oft ratlos. Der Verein Herzkinder Österreich ist hier eine kompetente Anlaufstelle für alle nicht medizinischen Belange. Aufgaben und Ziele sind die Betreuung der Eltern während der Schwangerschaft, die Unterstützung vor, während und nach der Operation sowie Information und Beratung über Erscheinungsformen, Folgezustände und Behandlungsmöglichkeiten von Herzerkrankungen.

Nahe den Kinderherzzentren Linz und Wien befinden sich sogenannte „Teddyhäuser“ – Häuser mit Wohneinheiten für Herz-



Sandra Schranz

familien, die dort während des Krankenhausaufenthaltes des Herzkindes ein „Zuhause auf Zeit“ finden.

Bei regelmäßigen Informationsabenden und Treffen können betroffenen Eltern ihre Erfahrungen miteinander austauschen. Der Verein verfügt über ein hervorragendes Netzwerk mit medizinischen Universitäten, Krankenhäusern, Kinderkardiologen, Kinderärzten und Alternativmedizinern. Derzeit werden ca. 4000 Herzfamilien betreut.

Alle Infos unter [www.herzlauf.at](http://www.herzlauf.at) und [www.herzkinder.at](http://www.herzkinder.at)

Sandra Schranz