**Für Fragen rund um die Studienteilnahme wenden Sie sich bitte an unser Studienteam:**

## Universitätsmedizin Mainz


**Anschrift**
Kardiovaskuläres-Studienzentrum
Universitätsmedizin der
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Präventive Kardiologie und Medizinische Prävention,
Zentrum für Kardiologie
Gebäude 601, 8. Stock
Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz

**Telefon:** 06131 / 17-6026 oder 06131 / 17-3403
Sprechzeiten: Mo bis Fr 10.00 - 12.00 Uhr
und 16.00 - 20.00 Uhr

**E-Mail:** myovasc@unimedizin-mainz.de


## Universitätsklinikum Heidelberg


**Anschrift**
Studienzentrum Universitätsklinikum Heidelberg
Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie
Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg

**Telefon:** 06221 / 56-8101
Sprechzeiten: Mo bis Do 07:45 Uhr - 16:00 Uhr
Fr 07:45 Uhr - 15:00 Uhr

**E-Mail:** excalibur.MED3@med.uni-heidelberg.de


Wenn Sie Interesse an einer Studienteilnahme haben oder sich näher informieren möchten, können Sie sich gerne per Telefon, Brief oder E-Mail an uns wenden. Wir stehen Ihnen für weitere Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Anfahrtsskizzen sowie Informationen über die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln finden Sie auf der jeweiligen Homepage www.unimedizin-mainz.de oder www.klinikum.uni-heidelberg.de.

### Studientitel

Eine zwei-zentrische, zweiarmige, randomisierte, offene klinische Studie zur Untersuchung der Auswirkungen von Bewegungstraining auf verschiedene Aspekte der kardiovaskulären Gesundheit bei Patientinnen und Patienten mit HFpEF


Carl Zeiss Stiftung

Die Studie wird durch die Carl-Zeiss-Stiftung finanziert.


***EXCALIBUR-HFpEF***

Präventive Kardiologie und Medizinische Prävention
Zentrum für Kardiologie

# Informationen über die EXCALIBUR-HFpEF-Studie

Eine Studie zur Untersuchung der Wirkung eines individuellen Sportprogramms und App-basiertem Bewegungs-Coaching bei Herzschwäche

UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ

UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG


Version 1.1 vom 19.02.2026

# Informationen über die EXCALIBUR-HFpEF -Studie

## Moderne Möglichkeiten zur Prävention und Verbesserung der Herzschwäche

Herzschwäche beeinträchtigt den Alltag erheblich und reduziert die Lebensqualität, unter anderem durch Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit. Viele Betroffene haben deshalb Schwierigkeiten, sich ausreichend zu bewegen, obwohl regelmäßige körperliche Aktivität nachweislich Symptome lindern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann.

Die EXCALIBUR-HFpEF-Studie untersucht den Einfluss **eines individuellen Sportprogramms sowie App-basierten Bewegungs-Coaching** auf das Herz-Kreislaufsystem von Menschen mit einer der häufigsten Formen der Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpfunktion (HFpEF). Für diese Form der Erkrankung existiert derzeit zwar keine Heilung, doch gibt es Therapieoptionen, die helfen, die Lebensqualität und Lebenserwartung zu verbessern.

Medizinische Fachgesellschaften empfehlen daher regelmäßige körperliche Aktivität, was allerdings zumeist unzureichend umgesetzt wird. Studien bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen, dass die Verwendung von digitalen Hilfsmitteln wie Schrittzählern und App-basierten Programmen die Steigerung der körperlichen Aktivität deutlich unterstützen kann.

## Was sind die Studienziele?

Ziel der EXCALIBUR-HFpEF-Studie ist es, die Effekte eines 12-wöchigen individuellen Sporttrainings sowie eines App-basierten (also Smartphone-basierten) Bewegungs-Coachings auf die körperliche Aktivität und die Herz-Kreislauf-Funktion zu untersuchen.

## Um welche Art Studie handelt es sich?

EXCALIBUR-HFpEF ist eine randomisierte Studie mit zwei Gruppen. Die Teilnehmenden werden per Zufall entweder der Gruppe mit Sporttraining und App-basiertem Bewegungs-Coaching oder einer Vergleichsgruppe ohne Intervention zugeteilt. So kann untersucht werden, wie sich das gezielte Training und mobile Motivation auf das alltägliche Bewegungsverhalten auswirken. Zusätzlich prüft die Studie, welche körperlichen und biologischen Veränderungen durch eine Steigerung der Bewegung entstehen und wie sich diese auf die Herzschwäche und Begleiterkrankungen auswirken.

## Wie ist der Ablauf der Studie?

Die Studie beginnt mit einer Voruntersuchung, bei der die Kriterien zur Studienteileilnahme geprüft werden. Nach Aufnahme in die Studie erhalten Sie einen Bewegungsmonitor, der Ihre körperliche Aktivität misst. Das Gerät tragen Sie täglich für eine Woche bis zu Ihrem nächsten Studienbesuch.

Beim nächsten Studienbesuch erfolgt die Zuordnung zu einer der beiden Gruppen sowie eine umfassende medizinische Untersuchung mit Schwerpunkt auf das Herz-Kreislaufsystem. Zusätzlich erhält die Gruppe mit Sportprogramm eine Einweisung in ihren individuellen Trainingsplan.

Nach vier und acht Wochen finden jeweils weiterere Trainingsbesuch statt. Nach 11 Wochen erhalten Sie erneut den Bewegungsmonitor zum täglichen Tragen, bis zu Ihrem letzten Besuch eine Woche später mit einer wiederholten medizinischen Untersuchung.

Gerne stellen wir Ihnen, wenn gewünscht, Ihre Untersuchungsbefunde zur Verfügung.

## Wer kann teilnehmen?

Für eine Studienteilnahme müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Mindestalter 45 Jahre
- Diagnose einer Herzschwäche mit mit einem LVEF- Wert über 40%
- Keine Luftnot in Ruhe (Luftnot bei körperlicher Belastung jedoch kann auftreten)
- Keine Veränderung der Medikation für das Herz-Kreislaufsystem in den letzten 4 Wochen
- Keine aktive Krebserkankung mit laufender Chemotherapie

## Wer führt die Studie durch?

Es handelt sich um eine durch die Universitätsmedizin Mainz und das Universitätsklinikum Heidelberg durchgeführte und verantwortete Studie.

Durchgeführt wird die EXCALIBUR-HFpEF-Studie in Mainz von der Sportmedizin der Johannes Gutenberg Universität unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Dr. Simon und von der Präventiven Kardiologie und Medizinischen Prävention des Zentrums für Kardiologie unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Wild. In Heidelberg wird die Studie von der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie durch Prof. Dr. Frey und von der Sportmedizin Prof. Dr. med. Friedmann-Bette durchgeführt.