



BREMEN LÄUFT einmal um die Welt!

Bremen, 29. März 2022. Am **15.-17. April (Ostern!)** und am **29. April – 01. Mai** ist es wieder soweit. Die STIFTUNG BREMER HERZEN ruft alle auf, Laufbegeisterte genauso wie Laufmuffel: „Runter vom Sofa und rein in die Lafschuhe!“. Jede:r für sich und doch gemeinsam wollen wir 40.000km laufen – einmal um die Welt!

Was mit einem erfolgreichen Präventionsprojekt startete wurde pandemiebedingt zu einem dezentralen Sponsorenlauf, der im letzten Jahr mehr als erfolgreich war. Anstatt der geplanten 10.000km wurden 50.000km gelaufen. Der Weserkurier und Radio Bremen berichteten.

Auch in diesem Jahr wollen wir die Menschen motivieren – dem Winterblues zum Trotz – gemeinsam mit uns zu laufen.

Teilnehmen ist ganz einfach: Anmelden – Laufen – Kilometer einreichen.

Entsprechende Links sind auf unserer Website zu finden.

Teilnehmende haben die Möglichkeit an unserer Foto-Challenge teilzunehmen und tolle Preise zu gewinnen. Mehr Informationen dazu auf Instagram oder Facebook @stiftungbremerherzen.

Wir möchten Sie bitten, die Öffentlichkeit über die Termine zu informieren und damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Herzgesundheit in und um Bremen zu leisten.

Sport als Förderer für unser Herz

Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache und das, obwohl klar ist: Wir können unser Herz sehr gut schützen. Neben einer gesunden Ernährung steht die Bewegung an oberster Stelle.

„Wir empfehlen vier bis fünfmal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Bewegung bei mittlerer Intensität“, sagt Prof. Hambrecht, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Klinikum Links der Weser. Es ist nicht notwendig, sich zu verausgaben. Vielmehr ist es wichtig auf Regelmäßigkeit und auf das eigene Befinden zu achten. Denkbar ist Walking genauso wie schnelles Spazierengehen. Solange man nach ca. zehn Minuten ein leichtes Schwitzen auf der Haut wahrnimmt, darf die Aktivität als Herz-Trainingseinheit gewertet werden.

Die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein Schwerpunkt der STIFTUNG BREMER HERZEN.

Presseankündigung



Die Präventionsveranstaltung BREMEN LÄUFT 10 war in den zurückliegenden Jahren eine besonders erfolgreiche Aktion. Im Verlauf der Jahre konnten über 500 Bremer:innen motiviert werden, dem Motto „Runter vom Sofa – Rein in die Laufschuhe“ zu folgen. Viele von Ihnen sind dem Laufen treu geblieben und haben so eine gesunde Möglichkeit gefunden, aktiv etwas für Ihre Herzgesundheit zu tun.

Seit dem letzten Jahr wird BREMEN LÄUFT pandemiebedingt als dezentraler Sponsorenlauf organisiert. Unter dem Motto: Jeder Kilometer zählt!

Das Ziel ist es, gemeinsam an zwei Wochenenden zu laufen oder zu walken, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Mitmachen kann Jede und Jeder – Sportmüde, Wiedereinsteiger:innen, Aktive und alle Menschen „mit guten Vorsätzen“.

Jede und jeder hat die Möglichkeit, sich für die ausgewählten Wochenenden (15.-17. April und 29. April – 01. Mai) ein persönliches Ziel zu setzen und dieses auf einer individuellen Strecke im eigenen Tempo zu bewältigen oder sogar zu übertreffen.

Auch wenn nicht alle zur selben Zeit denselben Weg laufen werden – verfolgt wird im Rahmen der Aktion ein gemeinsames Ziel. Jede:r für sich und doch gemeinsam ein Zeichen für die Herzgesundheit zu setzen.

Bildmaterial:



Bildunterschrift: Banner BREMEN LÄUFT

Quelle: STIFTUNG BREMER HERZEN

Presseankündigung



Über die **STIFTUNG BREMER HERZEN**:

Die STIFTUNG BREMER HERZEN widmet sich seit ihrer Gründung 2010 unabhängig und gemeinwohlorientiert ihrem Satzungsauftrag, Herzinfarkte zu verhindern und zu einer Verbesserung der Versorgung von Patient:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen beizutragen. Die Stiftung setzt sich mit Präventionsprojekten und intensiver Forschung für die Herzgesundheit der Bremer Bevölkerung ein. Als gemeinnützige Organisation stellt sich die Stiftung der gesellschaftlichen Verantwortung, innovative Versorgungskonzepte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln und in Bremen und dem Umland zu etablieren.

Mehr Informationen unter www.bremer-herzen.de.

Pressekontakt:



STIFTUNG
BREMER HERZEN

Senator-Weßling-Straße 2
28277 Bremen

Mareike Stokes

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0421 / 879-2872

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@bremer-herzen.de